ဆယ်ကျော်သက် နှင့် လူငယ်

ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပေးသူ လက်စွဲ

မာတိကာ

၁။ နိဒါန်း

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်ကျန်းမာရေးလက်စွဲစာစောင် ၁
မည်သူ့အတွက်ရည်ရွယ်သနည်း ၁
လက်စွဲစာစောင်၏ရည်ရွယ်ချက် ၁
လက်စွဲစာစောင်၌ ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာများ ၁
လက်စွဲစာစောင်ဖွဲ့စည်းတင်ပြမှု ၁
လက်စွဲစာစောင်အသုံးပြုနည်း ၁

အပိုင်း ၁။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်နှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအကြားဆက်ဆံရေး

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး၏ ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်အထွေထွေဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ဆောင်ရွက်နိုင်မှုများ ၅
ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးအနေဖြင့် သတိပြုထားသင့်သည်များ ၅
ကျန်းမာရေးပြဿနာဆိုင်ရာ ရာဇဝင်ကိုမေးမြန်းခြင်း (History Taking) ၆
ဖြစ်ပေါ်သည့်ရောဂါလက္ခဏာ(သို့) ပြဿနာကိုကျော်လွန်ပြီး အခြားဖြစ်နိုင်ခြေများကို လေ့လာဆန်းစစ်ခြင်း ၆
ခန္ဓာကိုယ်စစ်ဆေးခြင်း (Physical examination) ၇
ကုသရေးအတွက် ဆက်သွယ်ပြောကြားခြင်း ၇
HEADS Assessment ဆန်းစစ်မှုစနစ်မှရှိနိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ ၈
မျိုးဆက်ပွားဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှု ၉

အပိုင်း ၂ (က)။ (Algorithms) ပုံစံဇယားနှင့်ရှင်းလင်းမှုများ။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သိမှတ်စရာအကြောင်းအချက်များ (Communication tips) ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များသိလိုသည့်မေးခွန်းများ။ (Frequently Asked Questions)

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာအခြေအနေများ (ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များအကြောင်း အချက်အလက်များ)

ယောက်ျားလေးများ လူပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျခြင်း ၁၃
မိန်းကလေးများ အပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျခြင်း ၁၈

ရာသီသွေးဆင်းခြင်း

လစဉ်ရာသီလာချိန်နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ၂၂
လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းများခြင်း ၂၅
လစဉ် ရာသီသွေးဆင်းမှု ပုံမမှန်ခြင်းနှင့် ရာသီသွေးရပ်တန့်ခြင်း ၂၈

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

ကျွန်မကိုယ်ဝန်မရှိချင်သေးပါ ၃၁
ကျွန်မတွင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီလား ၃၇
ကျွန်မမှာကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီ ၄၀

အပိုင်း ၂ (ခ)။ လိင်အင်္ဂါပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စများ (လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါများအပါအဝင်)

ဆယ်ကျော်သက်ယောကျ်ားလေးများလိင်တံထိပ်ဖျားအရေခွံပြဿနာ ၄၇
လိင်တံမှအရည်ထွက်ခြင်း (သို့) ဆီးသွားစဉ်နာကျင်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်း ၅၂
ယောကျ်ားလိင်အင်္ဂါတွင်အနာပေါက်ခြင်း ၅၃
ပေါင်ခြံတွင်အကြိတ်ထွက်ခြင်း ၅၈
အမျိုးသမီးမွေးလမ်းကြောင်းမှ ပုံမှန်မဟုတ်သောအရည်/အဖြူဆင်းခြင်း၊ မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်းနှင့် ပူလောင်နာကျင်ခြင်း ၆၁

အိတ်ချ် အိုင်ဗွီ

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်နေပြီလား ၆၇

အပိုင်း ၂ (ဂ)။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအထွေထွေကိစ္စများ

ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ခြင်း ၇၃
အသားအရောင်ဖြူဖွေးလာခြင်း (သွေးအားနည်းခြင်း) ၇၇
အချိန်ပြည့်မောပန်းခြင်း ၈၀
ခေါင်းကိုက်ခြင်း ၈၃
အရေပြားဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများ ၈၆
အလွန်ဂခြင်း/အလွန်ပိန်ခြင်း ၈၉
အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း ၉၄
မျက်စိအမြင်စွမ်းအားနည်းခြင်း ၁၀၀

အပိုင်း (၃)။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် မိဘ (သို့မဟုတ်) အုပ်ထိန်းသူများသိကောင်းစရာ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာစားသောက်ခြင်း ၁၀၇
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း ၁၀၈
လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စများ ၁၀၉
စိတ်ကျန်းမာရေး ၁၁၀
ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီး၊ အရက်နှင့်အခြားမူးယစ်ဆေးများသုံးစွဲမှု ၁၁၂
မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများ ၁၁၃
အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် နှိပ်စက်မှုပြုခြင်း ၁၁၅

နိဒါန်း

၁။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်ကျန်းမာရေးလက်စွဲစာစောင်

ဤစာစောင်သည် ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာများကို အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ အလွယ်တကူလေ့လာနိုင်သည့် လက်စွဲဖြစ်သည်။

၂။ မည်သူ့အတွက်ရည်ရွယ်သနည်း။

ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များနှင့်တကွ အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု (တိုးတက်ရေး၊ ကာကွယ်ရေး၊ ကုသရေးအပါအဝင်) ပေးနေသည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်သည်။

၃။ လက်စွဲစာစောင်၏ရည်ရွယ်ချက်

စာစောင်၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များ၏ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များကို ထိရောက်ပြည့်စုံစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များတွေ့ကြုံရသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန် လမ်းညွှန်ချက်များကို တစ်ချက်ချင်း တိတိကျကျ ဖော်ပြထားသည်။

၄။ မည်သည့်အကြောင်းအရာများပါဝင်သနည်း။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင်ဖြစ်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက် လမ်းညွှန်မှုများ (အပျိုဖော်ဝင်ချိန် ရာသီသွေးနောက်ကျပေါ်ခြင်း)၊ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်တွင်သာမက လူကြီးများတွင်လည်းဖြစ်သည့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါများနှင့် ၎င်းတို့ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် အထူးဂရုပြုစဉ်းစားသင့်သည့် အချက်များ အဓိကပါဝင်သည်။

၅။ စာစောင်ဖွဲ့စည်းတင်ပြမှု

လက်စွဲစာစောင်ကို အပိုင်း (၃) ပိုင်းခွဲထားပါသည်။

အပိုင်း (၁) ဆယ်ကျော်သက်၊ လူငယ်များနှင့်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအကြား ဆက်ဆံရေး၊

အပိုင်း (၂) ပုံစံဇယားနှင့်ရှင်းလင်းမှုများ (Algorithms)၊ ဆယ်ကျော်သက်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သိသင့်သည့်အကြောင်းအချက်များ (Communication tips)။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များသိလိုသည့်မေးခွန်းများ (Frequently asked Questions) (FAQ)

အပိုင်း (၃) ဆယ်ကျော်သက်၊ လူငယ်များနှင့်မိဘ (သို့မဟုတ်) အုပ်ထိန်းသူများသိသင့်သည့် အကြောင်းအရာများ၊

၆။ လက်စွဲစာစောင်အသုံးပြုနည်း

လက်စွဲစာစောင်တွင်ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာများကို ဦးစွာလေ့လာပါ။

အပိုင်း (၁) ဤအပိုင်းတွင်ပါဝင်သည့် လမ်းညွှန်မှုများကို သေချာစွာလေ့လာပြီး လက်တွေ့တွင် မည်သို့အသုံးပြုနိုင်သည်ကို သုံးသပ်ရန်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်လည်း တိုင်ပင်ရန်ဖြစ်သည်။

အပိုင်း (၂) ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များတွင်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကိစ္စများ၊ ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းများ၊ နောက်ဆက်တွဲ သက်ရောက်မှုများ၊ ကုသမှုများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များသိလိုသည့် မေးခွန်းများကို လေ့လာပါ။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာတစ်ခုချင်းစီအား Algorithms (ဇယား) နှင့် ဖော်ပြထားသည်။ ဇယားအသုံးပြုပုံသိနိုင်ရန် - မိမိတို့အတွေ့များသည့် အခြေအနေများမှတစ်ခုအားရွေးချယ်၍ - (မေးပါ။ ကြည့်ပါ။ စမ်းသပ်ပါ။) ကော်လံများတွင်ဖော်ပြထားမှုများကိုလေ့လာပြီးအမျိုးအစားခွဲပုံ၊ အမျိုးအစားလိုက်၍ ဆောင်ရွက်ပုံနှင့် ကုသပုံတို့ကို လေ့လာရန်ဖြစ်သည်။

အပိုင်း (၃) ဆယ်ကျော်သက်၊ လူငယ်များနှင့်မိဘများအတွက် သတင်းစကားများခေါင်းစဉ်အောက်မှ တစ်ခုကိုရွေး၍ ဖတ်ရှုပါ။

ဒုတိယအနေဖြင့် စာစောင်ကိုစတင်သုံးစွဲရန်ဖြစ်သည်။

အပိုင်း - ၁

ဆယ်ကျော်သက်၊ လူငယ်နှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအကြား ဆက်ဆံရေး

၁။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး၏ ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်အထွေထွေဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ဆောင်ရွက်နိုင်မှုများ

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး သတိပြုသင့်သည်များမှာ

က။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် လူတစ်ဦးအတွက်ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွေးအခေါ်၊ အပြုအမူပြောင်းလဲမှုတို့နှင့်အတူ လူမှုဆက်ဆံရေးပတ်ဝန်းကျင်တွင်လည်းပြောင်းလဲမှု၊ ဆွဲဆောင်မှု၊ ရိုက်ခတ်မှုများကြုံတွေ့ရသောကာလဖြစ်သည်။ ဤပြောင်းလဲမှုများအတွက် လူငယ်များမေးလိုသော မေးခွန်းများစွာရှိကြသည်။ သို့သော်လည်း မေးခွန်းများကိုဖြေကြားပေးနိုင်သူ၊ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်တစ်ဦး၏ ခံစားချက်များကို နားလည်ပေးနိုင်သူ အနည်းငယ်သာရှိပါသည်။

ခ။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များကို ကျန်းမာကြသူများဟု အများကယူဆကြပါသည်။ သို့သော်လည်း နှစ်စဉ် ဆယ်ကျော်သက် အများအပြား သေဆုံးနေကြပါသည်။ (ယာဉ်တိုက်မှုများ၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှုများ၊ သေကြောင်းကြံစည်မှုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သေဆုံးမှုများ) အထူးသဖြင့် ဤအရွယ်တွင်ရရှိသည့် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော အန္တရာယ်ရှိသည့် အမူအကျင့်များသည် လူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံးကို ဆိုးကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။

ဂ။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် ကျန်းမာသောဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူငယ်များကို ဆက်လက်ကျန်းမာစေရန်နှင့် မကျန်းမာသော သူများကိုလည်း ကျန်းမာလာစေရန် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

- မှန်ကန်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အပြုအမူအလေ့အကျင့်များရှိရန်အတွက် မှန်ကန်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ၊ အကြံဉာဏ်များ၊ တိုင်ပင် ဆွေးနွေးမှုများ၊ ဝန်ဆောင်မှုများပေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော အန္တရာယ်ရှိသည့် အပြုအမူနှင့် အလေ့အကျင့်များကို အချိန်မီပြုပြင် ကာကွယ်ပေးခြင်း။
- ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော အန္တရာယ်ရှိသည့် အပြုအမူနှင့် အလေ့အကျင့်များကို စောစီးစွာရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူများထံ လွှဲပြောင်းပေးခြင်း၊ ကုသမှု ခံယူစေခြင်း။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍတွင်ပါဝင်နေသည်ကို သိရှိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ရပ်ရွာလူကြီးများကိုလည်း ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေး အရေးပါမှုကို သိရှိလာစေရန်နှင့် ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များ ရပ်ရွာဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများတွင် စိတ်ပါဝင်စားစွာ ပါဝင်လာစေရန် စည်းရုံးမှုများ ပြုလုပ်ပေးရမည်။

၂။ ကျန်းမာရေး ပြဿနာရှိသူ (သို့) မကျန်းမာသည့် ဆယ်ကျော်သက်၊ လူငယ်များနှင့် ပြုမူဆက်ဆံရာတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး သတိပြုသင့်သည်များမှာ

က။ ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူ (သို့) မကျန်းမာသည့် ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များသည် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ မိမိသဘောဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သူငယ်ချင်းနှင့်ဖြစ်စေ၊ မိဘ (သို့) အုပ်ထိန်းသူများနှင့်ဖြစ်စေ လာရောက်ရသည့်အခါ ကျန်းမာရေးပြဿနာပေါ်မူတည်၍ စိတ်ပူပင်ပြီး ကြောက်ရွံ့နေပါလိမ့်မည်။

ခ။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များသည် မိမိကျန်းမာရေး ပြဿနာကိုမိဘ (သို့) အုပ်ထိန်းသူများရှေ့တွင်ပွင့်လင်းစွာ မပြောဆိုလိုကြပါ။ ထိုအခါများတွင် ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များကို

- နွေးထွေးစွာကြိုဆိုပါ။
- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာအခက်အခဲများကိုကူညီပေးရန်ဖြစ်၍ပွင့်လင်းစွာပြောဆိုရန် ကမ်းလှမ်းပါ။
- သက်သောင့်သက်သာနေစေပြီး ဆွေးနွေးပြောဆိုမှုများကို အခြားသူများမသိရှိအောင်လျှို့ဝှက်ပေးထားမည်ဟုကတိပြုပါ။
- မိဘ (သို့) အုပ်ထိန်းသူများကို အသိပေးလိုမှုရှိ/မရှိမေးမြန်းပါ။
- အသိမပေးလိုပါကလည်း အသိမပေးနိုင်ကြောင်းပြောပြပါ။

ဂ။ မိဘ (သို့) အုပ်ထိန်းသူများပါလာပါက ထိုသူတို့အား ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များ၏ဆန္ဒကိုသာ ဦးစားပေးပြီးဆောင်ရွက်မည်ကို အသိပေးပြောကြားပါ။ လိုအပ်ပါကမိဘ (သို့) အုပ်ထိန်းသူနှင့်သီးသန့်တွေ့ဆုံပါ။

၃။ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ (သို့) အခက်အခဲ ရာဇဝင်မေးမြန်းခြင်း (History Taking) နှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး သတိပြုသင့်သည်များမှာ

က။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များသည် သဘာဝအားဖြင့် အရှက်အကြောက်ကြီးကြသည်။

ခ။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များသည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ မေးခွန်းများမေးမြန်းရာတွင် ၎င်းတို့ကို အထင်သေးကာ လှောင်ပြောင်မည်ဟုယူဆပြီး အမှန်အတိုင်းပြောရန် ဝန်လေးကြပါသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း အနေဖြင့်

က။ သက်သောင့်သက်သာနှင့်ဖော်ရွေသည့်မေးခွန်းများကိုသာစတင်မေးမြန်းပါ။ပထမဦးဆုံး-ဥပမာ"အပျော်အပါးလိုက်စားသလား"ဆိုလျှင်အမှန်အတိုင်းဖြေဆိုသည့်ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်နည်းပါးပါလိမ့်မည်။အဆိုပါမေးခွန်းအစား"အိမ်အခြေအနေ၊မိဘအခြေအနေ"တို့ကိုမေးလျှင်ရင်းနှီးမှု ပိုပြီးရရှိလာပါလိမ့်မည်။ ရင်းနှီးမှုရှိလာပြီးမှ ဖြေဆိုရန်ဝန်လေးမှုရှိနိုင်သော မေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။

ခ။ ကျန်းမာရေးရာဇဝင်မေးမြန်းသည့်အခါ တိုက်ရိုက်မမေးပဲ တတိယလူအနေဖြင့်မေးပါ။ ဥပမာ "သူငယ်ချင်းတွေ ဆေးလိပ်သောက်ကြသလား" ဟုမေးပြီး "သားရောသူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ လိုက်သောက်ဖူးသလား"ဟု မေးပါကအဖြေမှန်ပိုရပါလိမ့်မယ်။ ပြီးမှ ဘယ်လောက်သောက်ကြသလဲ" ဟုမေးပါ။

ဂ။ လူငယ်များအနေဖြင့် မိမိအားအများမှ အထင်အမြင်သေးမည်ဟူသော စိတ်ကိုပယ်ဖျောက်စေရန် ဆွေးနွေးပါ။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်တစ်ဦး သည် ကိုယ်ဝန်ရှိနေခြင်း၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ရောဂါရရှိခြင်းတို့ကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် ရှက်ကြောက်ပါလိမ့်မည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ "အခု တလော ဒီလိုကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး လူငယ်တော်တော်များများ လာကြတယ်"ဟု ဦးဆောင်ပြောကြားပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး အနေဖြင့်

သင်တန်းတက်ရောက်ပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအများစုပင် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို ပြောကြားဆွေးနွေးရန် အလွန်ဝန်လေးကြသည်။ သို့သော် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် အဆိုပါကိစ္စများဆွေးနွေးခြင်းသည် ငယ်ရွယ်သူများအတွက် အလွန်အကျိုးရှိသည်ကို သဘောပေါက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိနှင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်လည်း ဆွေးနွေးခြင်းပြုလုပ်ပါ။

၄။ ဖြစ်ပေါ်သည့်ရောဂါလက္ခဏာ (သို့) ပြဿနာကို ကျော်လွန်ပြီး အခြားဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်များကိုလည်း လေ့လာဆန်းစစ်ပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး အနေဖြင့်

က။ ကျန်းမာရေးဌာနသို့လာရောက်သည့် ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်တို့သည် ၎င်းတို့လက်ရှိခံစားနေရသော ရောဂါလက္ခဏာအကြောင်းကိုသာ ပြောကြားပါလိမ့်မည်။ အခြားပြဿနာများရှိသော်လည်း မပြောပဲနေတတ်ကြသည်။ ဥပမာ "ဖျားပြီးချောင်းဆိုးသည်"သာပြောပြီး အခြားအရေးကြီးသည့်အကြောင်း မပြောပဲနေတတ်ပါသည်။

ခ။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်တို့သည်အခြားအကြောင်းကိုမပြောသည်မှာရှက်ကြောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်ရင်းနှီးမှုမရှိ၍သော်လည်းကောင်းဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ထို့ကြောင့်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည်အောက်ပါHEADSဆန်းစစ်မှုစနစ်ကိုသုံးပြီးကျန်းမာရေးဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

HEADSဆန်းစစ်မှုစနစ်ကိုသုံးခြင်းဖြင့်

- လူငယ်တို့မထုတ်ဖော် မပြောဆိုသောကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုသိရှိနိုင်ခြင်း။
- မှားယွင်းသောအမူအကျင့်ကြောင့်ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်နေခြင်းကိုသိရှိနိုင်ခြင်း။
- လူငယ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင်မှားယွင်းသောအမူအကျင့်များဖြင့် လှုံ့ဆော်မှုများကိုသိရှိနိုင်ခြင်း။

HEADS ဆန်းစစ်မှုစနစ်ဆိုသည်မှာ လူငယ်များနှင့်စတင်စကားပြောလျှင် ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်တို့၏ အိမ်အခြေအနေ၊ ပညာရေးနှင့် အလုပ်အကိုင်၊ နေ့စဉ်စားသောက်နေထိုင်ခြင်းတို့ကိုဦးစွာ စတင်မေးပါက ဆေးဝါး၊ အရက်သေစာသုံးစွဲမှုနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာကဲ့သို့သော လူငယ်တို့ မထုတ်ဖော်မပြောဆို လိုသောကိစ္စများကို နောက်ပိုင်းတွင် မေးမြန်းဆန်းစစ်နိုင်ပါသည်။ အစပိုင်းတွင် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရရှိလာနိုင်ပြီး အချိန် အကန့်အသတ်ကြောင့် HEADS ဆန်းစစ်မှုအားလုံးကို မပြုလုပ်နိုင်လျှင်

- အမိကဆေးခန်းလာရောက်ရခြင်း အကြောင်းရင်းကို ဦးစားပေးဆန်းစစ်မှုပြုပါ။ ဥပမာ - အရက်သောက်ပြီးထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း။
- ဒေသအခြေအနေအရ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တို့တွင် အဖြစ်များသောရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍မေးမြန်းပါ။

၅။ ခန္ဓာကိုယ်စစ်ဆေးခြင်း (Physical examination)

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး အနေဖြင့်

က။ မေးပါ၊ ကြည့်ပါ၊ စမ်းသပ်ပါ အဆိုပါလုပ်ငန်းစဉ် များကို စာအုပ်ပါ Algorithms ပုံစံဇယားများအတိုင်း သေချာစွာဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ အချို့စစ်ဆေးမှုများသည် ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များအတွက်ရက်ရွံ့မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုမပြုမီ

- မိဘ (သို့) အုပ်ထိန်းသူပါလာပါက ဦးစွာစမ်းသပ်ခွင့်ကိုတောင်းခံပါ။
- ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်အားလည်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အကြောင်းအရာကိုလည်း ရှင်းပြပါ။
- စမ်းသပ်စစ်ဆေးနေစဉ်အတွင်း ဆေးပညာကျင့်ဝတ်များကို လိုက်နာပါ။
- စမ်းသပ်ရာတွင် လုံခြုံမှုရှိရမည်။
- စမ်းသပ်စဉ်နာကျင်မှုရှိပါက စမ်းသပ်မှုကိုရပ်ဆိုင်းပါ။

၆။ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ (သို့) ရောဂါဆိုင်ရာကုသရေးအတွက် ဆက်သွယ်ပြောကြားခြင်း

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး အနေဖြင့်

က။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်အားကျန်းမာရေးပြဿနာ (သို့) ရောဂါအကြောင်းဆွေးနွေးပြောကြားခြင်းသည်ကုသရာတွင်ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်တို့ကိုယ်တိုင် မိမိကျန်းမာရေးပြဿနာကို တက်ကြွစွာ ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။

ခ။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်တို့ကိုယ်တိုင် တက်ကြွစွာပါဝင်စေခြင်းဖြင့် ကုသမှုဆိုင်ရာညွှန်ကြားချက်များကို ပိုမိုလိုက်နာစေပါသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအနေဖြင့်

- ကုသမှုဆိုင်ရာညွှန်ကြားချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်းမပြုမီ မိဘ (သို့) အုပ်ထိန်းသူအား အသိပေးရန် လို/မလို မေးမြန်းပါ။
- ညွှန်ကြားချက်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားရာတွင် သက်ဆိုင်သူအားလေးစားမှု၊ ကြင်နာမှုတို့ကို နှုတ်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဟန်အမူအရာ အားဖြင့်လည်းကောင်း ပြောကြား/ပြသပါ။
- ညွှန်ကြားချက်များကို နားလည်လွယ်သော ဝေါဟာရအသုံးအနှုန်းများဖြင့် ပြောကြားပါ။
- ပြောကြားချက်ကို နားလည်မလည် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။
- ကုသရာတွင် သက်ဆိုင်သူ လိုလားလက်ခံသည့်နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။

ကုသမှု ညွှန်ကြားချက်များရှင်းလင်းရာတွင်

- သိသင့်သိထိုက်သည်များအားလုံးကိုရှင်းပြပါ။
- မေးမြန်းသည်များကိုလည်းစိတ်ရှည်စွာပြန်လည်ရှင်းပြပါ။
- ၎င်းတို့နှစ်သက်သည်ကို ရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။
- မိမိမနှစ်သက်သော်လည်း သက်ဆိုင်သူရွေးချယ်မှုကိုသာ လေးစားပါ။

၇။ ကုသမှုအတွက် ဆေးညွှန်းရာတွင် "ဘာကြောင့်သောက်ရသည်၊ ဘယ်လိုသောက်ရမည်" တို့ကိုရှင်းပြပါ။ ဆေးဝယ်ရန်ငွေကြေးအခက်အခဲရှိ မရှိမေးပါ။

HEADS Assessment ဆန်းစစ်မှုစနစ်မှရှိနိုင်သည့်သတင်းအချက်အလက်များ

H - HOME အိမ်အခြေအနေ	ဘယ်မှာနေပါသလဲ။ ဘယ်သူနဲ့နေပါသလဲ။ အိမ်မှာ လတ်တလော အပြောင်းအလဲတွေရှိပါသလား။ အိမ်အခြေအနေဘယ်လိုရှိသလဲ။ (Family, Occupation, Income)
E – EDUCATION/ EMPLOYMENT ပညာရေး စီးပွားရေး	ကျောင်းတက် (သို့) အလုပ်လုပ်ပါသလား။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိဘယ်လိုထင်မြင်ပါသလဲ။ မိမိနဲ့ မိဘ၊ ဆရာ၊ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်း အလုပ်ရှင်နှင့်ဆက်ဆံရေးဘယ်လိုရှိပါသလဲ။ လတ်တလော အပြောင်းအလဲတွေရှိပါသလား။ အားလပ်ချိန်တွေမှာ ဘာလုပ်ပါသလဲ။
E - EATING စားသောက်ရေး	ပုံမှန်ဘာတွေစားတတ်ပါသလဲ။ နေ့စဉ် ဘာတွေစားပါသလဲ။ မိမိခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ဘယ်လို မြင်ပါသလဲ။
A - ACTIVITY လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု	ကျောင်း (သို့) အလုပ်ပြင်ပမှာ ဘာတွေလုပ်သလဲ၊ ဘယ်လိုအခြေအနေရှိသလဲ။ အားလပ်ချိန်တွေမှာဘာလုပ်ပါသလဲ (စနေ တနင်္ဂနွေ (သို့) ကျောင်းပိတ်ချိန်) မိဘ၊ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ အချိန်တွေကို ဘယ်လိုကုန်ဆုံးစေပါသလဲ။
D - DRUGS ဆေးလိပ်/ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု	ဆေးလိပ်၊ အရက်နဲ့အခြားဆေးဝါးများကို သုံးစွဲမှုရှိမရှိ။ ဆေးထိုးဖူးပါသလား။ ထိုးနေပါသလား (မူးယစ်ဆေးဝါး)။ ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုရှိလျှင် ဘယ်လောက်သုံးပါသလဲ။ ဘယ်မှာသုံးပါသလဲ။ ဘယ်သူနဲ့အတူသုံးပါသလဲ။
S - SEXUALITY လိင်မှုဆိုင်ရာ	မျိုးဆက်ပွားနဲ့လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဗဟုသုတ ဘယ်လောက်ရှိပါသလဲ။ လစဉ်ရာသီသွေးပေါ်မှုအပေါ် ဗဟုသုတ ဘယ်လောက်ရှိပါသလဲ။ လစဉ်ရာသီသွေးပေါ်မှုနဲ့စပ်လျဉ်းပြီး မေးခွန်းမေးလိုပါသလား။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုရှုမြင် ခံစားမှုရှိပါသလဲ။ (အချိန်) လိင်ဆက်ဆံမှုရှိပါသလား။ ရှိလျှင်ဘယ်လိုအနေအထားရှိပါသလဲ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာမရှိရအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်မှုတွေလုပ်ပါသလဲ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြဿနာဖြစ်ဖူးပါသလား။ (ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၊ ကာလသားရောဂါခံစားရခြင်း) ပြဿနာကိုဘယ်လိုကုသမှုခံယူခဲ့ပါသလဲ။
S - SAFETY လုံခြုံမှု	မိမိတို့အိမ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကျောင်း၊ အလုပ်ခွင်တို့မှာလုံခြုံမှုရှိပါသလား။ လမ်းသွားလမ်းလာသည့်အခါ လုံခြုံမှုရှိပါသလား။ လုံခြုံမှုမရှိဘူးထင်လျှင် ဘာကြောင့်လုံခြုံမှုမရှိဘူးလို့ ထင်ပါသလဲ။
S – SUICIDE/ DEPRESSION သတ်သေလိုခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း	အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါသလား။ အမြဲ နွမ်းလျပင်ပန်းမှု ဖြစ်နေပါသလား။ အစားအသောက်ကောင်းပါသလား။ စိတ်ခံစားမှု ဘယ်လိုရှိပါသလဲ။ စိတ်ဓာတ်ကျနေပါသလား။ အမြဲ စိတ်အားငယ်နေတတ်သလား။ ရှိလျှင် ကုသမှုခံယူခဲ့ဖူးပါသလား။ မိမိကိုယ်မိမိသတ်သေလိုစိတ်ဖြစ်ဖူးပါသလား။ မိမိကိုယ်မိမိသတ်သေဖို့ကြံရွယ်ဖူးပါသလား။

လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့်မျိုးဆက်ပွားဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှု (Sexual and Reproductive Health Assessment) (နမူနာ)

လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းမှု

- လစဉ်ရာသီလာပြီလား။ ဘယ်အသက်အရွယ်ကစလာပါသလဲ။
- ရာသီလာချိန်မှာ ကိုက်ခဲတက်သသလား။
- ကိုက်ခဲမှုများသည် ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုထိခိုက်စေပါသလား။
- ကိုက်ခဲနာကျင်မှုများ ပျောက်အောင်ဘာလုပ်ပါသလဲ။
- ရာသီလာရင် ဘယ်နှစ်ရက်လောက်ကြာသလဲ။
- ရာသီလာစဉ် နေ့စဉ်ဂွမ်း (pads) ဘယ်နှစ်ခုလဲရပါသလဲ။
- ရာသီလာချိန်မှန်ကန်မှုရှိပါသလား။ လာရမည့်ရက်များတွင် ရာသီလာပါသလား။
- ရာသီမလာသည့်အချိန် ကြားရက်ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။

လိင်မှုဆိုင်ရာဗဟုသုတ

- လိင်မှုဆိုင်ရာဗဟုသုတများကို ဘယ်ကရပါသလဲ။ ကျောင်း (သို့) အခြားတစ်စုံတစ်ယောက်ဆီမှ ကြားသိဖူးပါသလား။ (မိန်းကလေး ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးမှု၊မျိုးဆက်ပွားအင်္ဂါနှင့်လုပ်ငန်းများ၊လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းမှု၊ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်သားဆက်ခြားခြင်း၊လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ.. အစရှိသည့်ဗဟုသုတများ ရှိ မရှိ ဆန်းစစ်ပါ)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် သားဆက်ခြားခြင်း

- မိန်းကလေးတစ်ဦး ကိုယ်ဝန်ဘာကြောင့်ရနိုင်ပါသလဲ။
- ကိုယ်ဝန်မရအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်ပါသလဲ။
- လတ်တလောကိုယ်ဝန်ရအောင် ကြိုးစားနေပါသလား။
- လတ်တလောကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်ထား ထားသလား။
- သားဆက်ခြားနည်းတွေ ကြားဖူးပါသလား။
- လောလောဆယ် သားဆက်ခြားနည်းသုံးနေပါသလား။
- ပြီးခဲ့သည့်လအတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့ပါသလား။
- ရာသီလာချိန် နောက်ကျနေပါသလား။ ရာသီလာရက်ကျော်နေပြီလား။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် လက္ခဏာများဖြစ်တဲ့ မူးဝေခြင်း၊ နံနက်ခင်းအော့အန်ခြင်း၊ ရင်သားများတင်းကာ နာကျင်ခြင်းများ ခံစားနေရပါသလား။
- နောက်ဆုံး လိင်ဆက်ဆံခဲ့တဲ့ရက်ကို မှတ်မိပါသလား။

လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ

- လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို သိပါသလား။
- လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို ဘယ်လိုကာကွယ်ရပါသလဲ။
- ကွန်ဒုံးကိုသိပါသလား၊ လိင်ဆက်ဆံတဲ့အခါသုံးဖူးပါသလား။ ဘာကြောင့်မသုံးပါသလဲ။ ကွန်ဒုံးဘယ်မှာရနိုင်ပါသလဲ။
- ပြီးခဲ့တဲ့လအတွင်း လိင်ဆက်ဆံဖက် ဘယ်နှစ်ဦးရှိခဲ့ပါသလဲ။
- လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများခံစားဖူးပါသလား။ (လိင်အင်္ဂါအနာ၊ အကျိတ်၊ ဆီးပူညောင်းကျ၊ အဖြူဆင်း)
- လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများအတွက် ဆေးကုသမှုခံယူဖူးပါသလား။ (လိင်ဆက်ဆံဖော်ရော)

အပိုင်း - ၂ (က)

ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

- ပုံစံဇယားနှင့်ရှင်းလင်းမှုများ (Algorithms)
- ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်ဆိုင်ရာသိသင့်သည့်အချက်အလက်များ (Communication tips)
- ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များ သိလိုသည့်မေးခွန်းများ (Frequently Aked Questions) (FAQ)

လူပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျခြင်း (Delayed puberty)

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော့်လိင်တံက သူများထက်သေးနေ၊ ဝှေးစေ့အရွယ်အစားလည်းသေးနေ၊ အမွေးအမှင်များလည်းပါးနေပါသည်။
မိဘ - ကျွန်တော့်သားလိင်တံသူ့အရွယ်ရှိသင့်တာထက်သေးနေ၊ ဝှေးစေ့အရွယ်အစားလည်းသေးနေ၊ အမွေးအမှင်များလည်းပါးနေပါသည်။
မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုတွင် မိဘနှင့်သားသမီးပင် ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုခြင်းရှိ၊ မရှိ (၁၀)နှစ်ခန့်တွင်ပင် ရှက်ကြောက်၍ပြသခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်းမရှိပါ။

အပိုင်း (၁)

<table>
<tr><th>မေးပါ (၁)</th><th>ကြည့်ရှု စမ်းသပ် ပါ (၂)</th><th>လက္ခဏာများ (၃)</th></tr>
<tr>
<td rowspan="3">အသက်မေးပါ..

လိင်တံ
• လိင်တံအရွယ်ကြီးလာပါသလား ကြီးလာလျှင်
• ဘယ်တုံးကစသတိပြုမိပါသလဲ

ဝှေးစေ့
• ဝှေးစေ့အရွယ်ကြီးလာပါသလား ကြီးလာလျှင်
• ဘယ်တုံးကစသတိပြုမိပါသလဲ

ဆီးခုံအမွေးအမှင်
• ဆီးခုံပေါ်အမွေးအမှင်ပေါက်ပြီလား ပေါက်လာလျှင်
• ဘယ်အသက်မှာစပေါက်ပါသလဲ နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်ဖူးပါသလား

အခြားရောဂါများ
ဖြစ်ဖူးလျှင် (ချောင်းဆိုး၊ ဖျားနာ၊ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့) ရှိမရှိ။

လိင်မှုဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုဆန်းစစ်ပါ။

HEADS assessment ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။</td>
<td rowspan="3">စမ်းသပ်ပါ
• ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပါ
• အရပ်တိုင်းပါ အလေးချိန်/အရပ်စံနှုန်း တွက်ပါ (Body mass index - BMI)

လိင်တံ
• လိင်တံ အရွယ်အစား စစ်ဆေးပါ
• ပုံမှန်/ထူးခြားမှုရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ

ဝှေးစေ့
• အရွယ်အစား စစ်ဆေးပါ
• ဝှေးစေ့အပေါ်အကျိတ်အခဲရှိ/ မရှိ
• ရောင်ခြင်းရှိ/မရှိ
• ဆီးခုံပေါ်အမွေးအမှင်နှင့်ထူးခြားမှု

ဆီးခုံအမွေးအမှင်
• အမွေးအမှင်ပေါက်မှုရှိ/မရှိ

ခန္ဓာကိုယ်ဆေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ (Physical examination)

နာတာရှည်ရောဂါ ရှိ /မရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ</td>
<td>• (၁၄ နှစ်) အရွယ် - လိင်တံ မဖွံ့ဖြိုးသေး (သို့)
• (၁၄ နှစ်) အရွယ် - ဝှေးစေ့ မဖွံ့ဖြိုးသေး (သို့)
• (၁၅ နှစ်) အရွယ် - ဆီးခုံပေါ် အမွေးအမှင်မပေါက်သေး (သို့)
• အလေးချိန် အရပ်စံနှုန်း - လျော့နေ BMI < 2 Z score (သို့)
• နာတာရှည်ရောဂါ လက္ခဏာများရှိ</td>
</tr>
<tr>
<td>• (၁၄နှစ်) အရွယ် - လိင်တံ မဖွံ့ဖြိုးသေး (သို့)
• (၁၄နှစ်) အရွယ် - ဝှေးစေ့ မဖွံ့ဖြိုးသေး (သို့)
• (၁၅နှစ်) အရွယ် - ဆီးခုံပေါ် အမွေးအမှင် မပေါက်သေး (သို့) အလေးချိန်အရပ်စံနှုန်းပုံမှန် (သို့)
• နာတာရှည်ရောဂါလက္ခဏာများမတွေ့</td>
</tr>
<tr>
<td>• လိင်တံဖွံ့ဖြိုးမှု သည် ၁၃ နှစ်သား အရွယ်ရှိနေ (သို့)
• (၁၄နှစ်) နှင့်အထက် လိင်တံဖွံ့ဖြိုးမှုစတင်နေ (သို့) (၁၄နှစ်) နှင့် အထက် ဝှေးစေ့ဖွံ့ဖြိုးမှုစတင်နေ (သို့)
• (၁၄နှစ်) နှင့်အထက် - ဆီးခုံပေါ် အမွေးအမှင် စတင် ပေါက်နေ</td>
</tr>
</table>

အပိုင်း (၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
နာတာရှည်ရောဂါ (သို့) အာဟာရ ကြောင့်လူပျိုဖော်ဝင်မှု နောက်ကျခြင်း	ရောဂါ (သို့) အခြေအနေကို လိုအပ်သလို ကုသမှုပေးခြင်း။ ကျွမ်းကျင်သူသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။ အာဟာရဆိုင်ရာစံညွှန်းသုံးစွဲပုံစံဇယားကို ရည်ညွှန်းကိုးကား၍ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ ရောဂါ (သို့) အာဟာရတို့ကြောင့် လူပျိုဖော်ဝင် နောက်ကျနိုင်ကြောင်း အကြံပြု။ ဆွေးနွေးပြီး၊ ထိုအခြေအနေများ ကုသပြီးသောအခါ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။	ကုသမှုအခြေအနေ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။ အာဟာရအခြေအနေ ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
နာတာရှည်ရောဂါ (သို့) အာဟာရကြောင့် မဟုတ်သည့် လူပျိုဖော်ဝင်မှုနောက်ကျခြင်း	လူပျိုဖော်ဝင်မှုနောက်ကျနေခြင်းကို ရှင်းပြပါ။ လူပျိုဖော်ဝင်မှု နောက်ကျနေသော်လည်း နောင်တွင် အများကဲ့သို့ပင် ပြန်လည်ဖွံ့ဖြိုး လာမည်ကို ရှင်းပြပါ။ သို့သော် အချို့တွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိသည်လည်း ဖြစ်တတ်၍ ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်လိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။ "အရပ်ပုနေလျှင်" ကျွန်တော်အရပ်ပုနေ ပုံစံဇယားကို ရည်ညွှန်းကိုးကား၍ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။	၆ လ အကြာတွင် လိင်မှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။
ပုံမှန်လူပျိုဖော်ဝင်မှု	၁၃ နှစ် မပြည့်သေး၍ လိင်အင်္ဂါများ မဖွံ့ဖြိုးသေးသော်လည်း ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ယောကျ်ားလေးများ ဖြတ်သန်းရသည့် လူပျိုဖော်ဝင်ပုံကို ရှင်းပြပါ။	

ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

၁။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် ကလေးမက လူကြီးမကျ စပ်ကူးမတ်ကူး အရွယ်ဖြစ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အဆင့် ၃ ဆင့် ခွဲခြားနိုင်သော်လည်း တိကျစွာပိုင်းခြားရန် ခက်ခဲသည့်အပြင် တစ်ဆင့်နှင့်တစ်ဆင့် ဆက်စပ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။

(က) ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်အစောပိုင်း (အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်စတင်ဝင်ရောက်ချိန်)

မိန်းကလေး	(၉ - ၁၂ နှစ်ကြား)
ယောကျ်ားလေး	(၁၀ - ၁၃ နှစ်ကြား)

(ခ) ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်အလယ်ပိုင်း

မိန်းကလေး	(၁၃ - ၁၆ နှစ်ကြား)
ယောကျ်ားလေး	(၁၄ - ၁၇ နှစ်ကြား)

(ဂ) ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်နှောင်းပိုင်း

မိန်းကလေး	(၁၆ - ၁၇ နှစ်ကြား)
ယောကျ်ားလေး	(၁၇ နှစ်အထက်)

၂။ အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်း

အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်းသည်အသက် ၉ - ၁၆နှစ်အတွင်း လူသားတိုင်းဖြတ်သန်းရသည့် ဘဝအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အချို့တွင် ၉နှစ်အရွယ်တွင် စတင်လေ့ရှိပြီး အချို့မှာမူ ၁၅ - ၁၆နှစ်ခန့်အထိ နောက်ကျလေ့ရှိသည်။ ပြောင်းလဲမှုနှုန်းမှာလည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာခြားတတ်ပါသည်။

၃။ အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်း၏အကြောင်းရင်းများ

ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု၏ အဆင့်ဆင့်သို့ရောက်သောအခါ ဦးနှောက်၏အောက်ခြေတွင်ရှိသော "ပီကျူထရီ" အကျိတ် (Pituitary gland) သည် လိင်နှင့်သက်ဆိုင်သည့်အကျိတ်များမှ ဟော်မုန်းများထုတ်လုပ်ရန် နှိုးဆော်ပါသည်။ ထိုဟော်မုန်းများက ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများကို ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေပြီးအရွယ်ရောက်သည့်ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ရန်ထပ်ဆင့်နှိုးဆော်ပါသည်။ယောကျ်ားလေးများတွင်ဝှေးစေ့မှ"တက်စတိုစတီရုန်း"ခေါ် "ဖိုဟော်မုန်း"ကိုထုတ်လုပ်ပြီးမိန်းကလေးများတွင်သားဥအိမ်မှ"အီစထရိုဂျင်"နှင့်"ပရိုဂျက်စတီရုန်း"ခေါ်"မဟော်မုန်း"များကိုထုတ်လုပ်ပေးသည်။ အဆိုပါဟော်မုန်းများကြောင့်အပျိုဖော်၊လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင်ခန္ဓာကိုယ်လျင်မြန်စွာကြီးထွားလာပြီးအရပ်ရှည်လာခြင်း၊အရေပြားပေါ်တွင်အဆီဓာတ်ပိုလာခြင်း (ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း)၊ ချွေးဂလင်းများ အလုပ်ပိုလုပ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ပြောင်းလဲခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါများ ကြီးထွားလာခြင်း၊ ချိုင်းနှင့်ဆီးခုံတွင် အမွေးအမှင်များပေါက်လာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

ယောကျ်ားလေးများနှင့်လူပျိုဖော်ဝင်ခြင်း

က။ ယောကျ်ားလေးတွင်ဖြစ်သောအထွေထွေပြောင်းလဲမှုများမှာ

- ပခုံးပြင်ကျယ်လာခြင်း
- ဝှေးစေ့နှင့် လိင်တံအရွယ်အစားကြီးထွားလာခြင်း
- ဝှေးစေ့မှသုက်ရည်နှင့်သုက်ပိုးများကိုထုတ်လုပ်ပေးခြင်း
- အသံနက်ရှိုင်းလာခြင်း (အသံသြလာခြင်း)
- မျက်နှာတွင်အမွေးအမှင်များပေါက်ခြင်း (နှုတ်ခမ်းမွေး၊ မုတ်ဆိတ်မွေး၊ ပါးသိုင်းမွေး)
- ကိုယ်ခန္ဓာအမွေးအမှင်များထူလာခြင်း

ခ။ ယောကျ်ားလေးတွင်ဖြစ်သောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

- လိင်တံနှင့်ဝှေးစေ့ကြီးထွားလာခြင်း
  အသက်၁၀ - နှစ်နှင့် ၁၅ - နှစ်ကြားတွင် ယောကျ်ားလေးများ၏ လိင်တံနှင့်ဝှေးစေ့များ ကြီးထွားလာပါသည်။ အရွယ်အစားမှာလည်းတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာခြားလေ့ရှိပါသည်။ လိင်မှုဆိုင်ရာခံစားမှုကြောင့်လိင်တံတောင့်တင်းခြင်း ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ လိင်မှုဆိုင်ရာခံစားမှုကြောင့်မဟုတ်ပဲ

အလိုအလျောက် လိင်တံတောင့်တင်းခြင်းကိုလည်း အသက်အရွယ်မရွေး တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ နံနက်၊ မိုးလင်းအိပ်ယာထချိန်၊ ဆီးသွားချိန်၊ စိတ်လှုပ်ရှားချိန်၊ နှင့်ရံဖန်ရံခါ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားချိန်တို့တွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

- **သုက်ရည်ပြခြင်းနှင့်သုက်လွှတ်ခြင်း**
  လိင်တံနှင့်ဝှေးစေ့များ ကြီးထွားပြီးခနစ်ခန့်အကြာတွင် ဆီးခုံမွေးများ စတင်ပေါက်လာပြီး ဝှေးစေ့မှသုက်ပိုးစတင်ထုတ်နိုင်လာပါသည်။ သုက်ပိုးစတင်ထုတ်နိုင်ပြီးနောက်လိင်တံမှတစ်ဆင့်သုက်ရည်လည်းထွက်လာပါသည်။ သုက်ရည်တွင်သုက်ပိုးကောင်များ သန်းနှင့်ချီ၍ပါဝင်ပါသည်။ လိင်တံကြွက်သားများအလုပ်လုပ်၍ လိင်ခံစားမှုအထွတ်အထိပ်ရောက်ရှိချိန်တွင် သုက်ရည်ကို ပြင်ပသို့ထုတ်လွှတ်လေ့ရှိပါသည်။ ယောကျ်ားလေးတစ်ဦး၏ ပထမဦးဆုံးသောသုက်ရည် ပြင်ပသို့ထုတ်လွှတ်ခြင်းသည် အိပ်နေသောအချိန်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ ၎င်းကို ညအချိန်သုက်လွှတ်ခြင်းဟုခေါ်ဆိုပြီး သဘာဝကျဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပါသည်။ ယောကျ်ားလေးတစ်ဦး၏ ပထမအကြိမ် ညအချိန်သုက်လွှတ်ခြင်းသည် မိန်းကလေးတစ်ဦး၏ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ရာသီသွေးပေါ်ခြင်းနှင့်တူညီသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည် မျိုးပွားတာဝန်ကိုထမ်းဆောင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် မိန်းကလေးတစ်ဦးအား ကိုယ်ဝန်ရှိစေနိုင်သော စွမ်းရည်ရှိပြီဖြစ်ကြောင်းလက္ခဏာတို့ကို ပြသခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဂ။ ယောကျ်ားလေးများ လူပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျခြင်း (Delayed puberty)

ယောကျ်ားလေးတစ်ဦးတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ပြောင်းလဲမှုများနောက်ကျနေလျှင် - ဥပမာ အသက် ၁၄နှစ်အရွယ်တွင် ဝှေးစေ့နှင့်လိင်တံကြီးထွားမှုမရှိခြင်း၊ အသက် ၁၄ နှစ်အရွယ် တွင်ဆီးခုံနှင့်မျက်နှာတွင် အမွေးအမှင်များမပေါက်ခြင်း။

ဃ။ လူပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျခြင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများ

လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီပဲ ကွာခြားမှုများရှိနိုင်ပါသည်။ မိဘမျိုးရိုးနှင့်လည်း သက်ဆိုင်နိုင်သည်။ ဥပမာ - လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်နောက်ကျသည့်ဖခင်၏သားသည် လူပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျနိုင်သည်။ စိတ်ပူပင်စရာမလိုပါ။ သို့သော် အာဟာရကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားနာတာရှည်ရောဂါကြောင့်ဖြစ်စေ လူပျိုဖော်ဝင်ချိန် နောက်ကျနိုင်ပါသည်။

င။ လူပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျခြင်းကြောင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ဆယ်ကျော်သက်များသည် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပူပန်မှုများရှိကြသည်။ ၎င်းတို့သိလိုသော အချက်များမှာ "ငါဟာပုံမှန်ဟုတ်ရဲ့လား" "ငါဘာဖြစ်တာလဲ" လူပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျခြင်းကြောင့် စိတ်ပိုင်းနှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာ ခံစားချက်များရနိုင်ပါသည်။ သူငယ်ချင်းများနှင့် ကွဲပြားမှုရှိနေခြင်းကို မည်သည့်ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်မှ နှစ်သက်ကြမည်မဟုတ်ပါ။

စ။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက မည်သည့်ကူညီမှုမျိုး ပေးသင့်ပါသလဲ

လူပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျခြင်းအတွက် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေး ရန်အကြံပြုပါ။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ယောကျ်ားလေးများ သိလိုသည့်မေးခွန်းများ
Frequently asked Questions (FAQ)

၁။ **ကျွန်တော့် ကိုယ်ခန္ဓာမှာအမွေးအမှင်တွေ ဘာကြောင့်သူများလောက်မထူရပါသလဲ။**
သူငယ်ချင်းများနှင့်ကွဲပြားနေခြင်းကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုရှိနေတတ်သည်ကို နားလည်ပေးပါ။

ဖြေ ကိုယ်ခန္ဓာမှာအမွေးအမှင်ထူခြင်း၊ ပါးခြင်းတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူကြပါ။ မိဘမျိုးရိုးကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်ကိုရှင်းပြပါ။ လူပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျ၍ အမွေးအမှင်ပေါက်ရောက်မှုနည်းလျှင် ခေတ္တခဏစောင့်ကြည့်ပေးရန် ပြောပါ။ အချို့ယောကျ်ားလေးများမှာ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်မျက်နှာပေါ် အမွေးအမှင်များပေါက်ခြင်း (နှုတ်ခမ်းမွေး၊ မုတ်ဆိတ်မွေး၊ ပါးသိုင်းမွေး) နည်းသော်လည်း ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။

၂။ **ကျွန်တော့်လိင်တံဟာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့စာရင် အရွယ်အစားသေးနေပါတယ်။ ပုံမှန်ကောဟုတ်ပါရဲ့လား။**
လိင်တံအရွယ်အစားဟာ ယောကျ်ားပီသမှုကိုပြသခြင်းဟု ယူဆချက်ကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှု ရှိနေတတ်သည်ကို နားလည်ပေးပါ။

ဖြေ ယောကျ်ားလေး ၂ ဦး ရဲ့ လိင်တံအရွယ်အစားဟာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူနိုင်ပါ။ လိင်တံအရွယ်အစားဟာလည်း ယောကျ်ားပီသမှု၊ လိင်မှုဆိုင်ရာ စိတ်ခံစားမှုတို့နှင့် ပတ်သက်မှုမရှိပါ။ မျိုးရိုးကြောင့် အရွယ်အစားကွာခြားမှုဖြစ်ပြီး လူပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်ဆိုပါက စိတ်မစောပဲ ခေတ္တခဏစောင့်ကြည့်ရန်ပြောပါ။

၃။ လိင်တံအရွယ်အစားနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း ဆက်စပ်မှုရှိပါသလား။

မှားယွင်းသော (ကြားဖူးနား၀) ယူဆချက်များကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများရှိနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဖြေ လိင်တံအရွယ်အစားနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း ဆက်စပ်မှုမရှိပါ။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းသည် လိင်တံတောင့်တင်းနိုင်ခြင်းနှင့်မိမိအဖော်ဖြစ်သူအားမည်မျှကျေနပ်မှုပေးနိုင်ခြင်းတို့နှင့်သာသက်ဆိုင်ပါသည်။လိင်တံကြွက်သားများ၊သွေးလည်ပတ်မှုနှင့်အကြောများကသာ အဓိကဖြစ်ပါသည်။

၄။ တစ်ကိုယ်တော်ဖြေသိမ့်ခြင်း (masturbation) ဆိုတာဘာလဲ။ ပုံမှန်ဟုတ်ပါသလား။

ဖြေ ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏လိင်အင်္ဂါကို ပွတ်သပ်ကစားပြီး မိမိဘာသာမိမိလိင်စိတ်ဆန္ဒကို ဖြေဖျောက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အချို့က တစ်ကိုယ်တော်ဖြေသိမ့်ခြင်း(masturbation)သည်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုကိုအဟန့်အတားဖြစ်စေသည်ဟုယူဆကြသည်။ထိုသို့မဟုတ်ပါ။မှားယွင်းသည့်အယူအဆသာဖြစ်ပါသည်။

၅။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် အောက်ပါ လူပျိုဖော်ဝင်နှောက်ကျခြင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများသိလိုကြသည်။

(က) ဝှေးစေ့အရွယ်အစားသေးနေခြင်း၊

(ခ) လိင်တံသေးခြင်း၊

(ဂ) အမွေးအမှင်ပါးခြင်း၊

အထက်ပါအကြောင်းအရာများကို မေးမြန်းကာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် အောက်ပါ Algorithm ကိုသုံးပြီး အတိုင်ပင်ခံလျှင် ပိုမိုနားလည်ပါလိမ့်မည်။

မိန်းကလေးများတွင် အပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျခြင်း (Delayed puberty)

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်မ အခုထိ (က) ရာသီသွေးမပေါ်သေးပါ၊ (ခ) ရင်သားဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိသေးပါ၊ (ဂ) ကျွန်မပုံမှန်ဟုတ်ပါသလား။
မိခင် - ကျွန်မသမီး ရာသီသွေးမပေါ်သေးပါ။ ရင်သားဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိသေးပါ။ သူပုံမှန်ဟုတ်ပါသလား။

အပိုင်း (၁)

မေးပါ (၁)	ကြည့်ရှု စမ်းသပ် (၂)	လက္ခဏာများ (၃)
အသက်မေးပါ **ရင်သားဖွံ့ဖြိုးမှု** • ရင်သားကြီးလာပါသလား • ရင်သားမှာ အခြား ပြောင်းလဲမှုများရှိပါသလား **ရင်သားကြီးလာပါက** • ဘယ်အသက်မှာကြီးသလဲ • ဘယ်အချိန်ကသတိပြုမိပါသလဲ **ဆီးခုံအမွေးအမှင်** • အမွေးအမှင်ပေါက်ပြီလား • ဘယ်တုံးကသတိပြုမိပါသလဲ **ရာသီသွေး** • ရာသီသွေးပေါ်ပြီလား • ဘယ်အသက်မှာ စပေါ်ပါသလဲ **နာတာရှည်ရောဂါ** • နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်ဖူးပါသလား ဖြစ်ဖူးလျှင် (ချောင်းဆိုး၊ ဖျားနာ၊ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့မှု) ရှိမ ရှိ။ **လိင်မှုဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။** HEADS assessmentဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်ပါ။	**စမ်းသပ်ပါ** • ကိုယ်အလေးချိန်ချိန်ပါ • အရပ်တိုင်းပါ • အလေးချိန် အရပ်စံနှုန်းတွက်ပါ (Body Mass Index - BMI) **ရင်သားဖွံ့ဖြိုးမှု** • ရင်သား အသားအမျှင်ကြီးထွားမှု • နို့သီးအရောင်နှင့်အရွယ်အစား **ဆီးခုံအမွေးအမှင်** • အမွေးအမှင်ပေါက်မှု • ရှိမရှိ **ခန္ဓာကိုယ်စစ်ဆေးခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။** (Physical examination) **နာတာရှည်ရောဂါ ရှိ /မရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။**	• (၁၃နှစ်) အရွယ် ရင်သားမဖွံ့ဖြိုးသေး (သို့) • (၁၄နှစ်) အရွယ် ဆီးခုံအမွေးအမှင် မပေါက်သေး (သို့) • (၁၆နှစ်) အရွယ် ရာသီသွေးမပေါ်သေး (သို့) • ရင်သားကြီးလာသည်မှာ (၅) နှစ် ကျော်နေသော်လည်း ရာသီသွေး မပေါ်သေး (သို့) • အလေးချိန် အရပ်စံနှုန်း - လျော့နေBMI < 2Z score • နာတာရှည်ရောဂါလက္ခဏာများ
		• (၁၃နှစ်) အရွယ် ရင်သား မဖွံ့ဖြိုးသေး (သို့) • (၁၄နှစ်) အရွယ် - ဆီးခုံ အမွေးအမှင်မပေါက်သေး (သို့) • (၁၆နှစ်) အရွယ် ရာသီသွေး မပေါ်သေး (သို့) • ရင်သားကြီးလာသည်မှာ (၅) နှစ်ကျော်နေသော်လည်း ရာသီသွေး မပေါ်သေး • အလေးချိန် အရပ်စံနှုန်း ပုံမှန် • နာတာရှည်ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိ
		၁၃နှစ် နှင့်အောက် (သို့) (၁၄နှစ်) နှင့် အထက် ရင်သားဖွံ့ဖြိုးမှုစတင်။ ၁၄နှစ်နှင့်အထက် ဆီးခုံပေါ် အမွေးအမှင်ပေါက် (၁၆နှစ်) အရွယ် ရာသီသွေးပေါ်။ ရင်သားကြီးလာပြီး ရာသီပေါ်သည်မှာ ၅နှစ် မကျော်သေး

အပိုင်း (၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
နာတာရှည်ရောဂါ (သို့) အာဟာရကြောင့် အပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျခြင်း	ရောဂါ (သို့) အခြေအနေကို လိုအပ်သလို ကုသမှုပေးပါ။ အာဟာရဆိုင်ရာ။ ကျွန်မပိန်နေ။ စံညွှန်းသုံးစွဲပုံစံဇယားကို ရည်ညွှန်းကိုးကား၍ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ ရောဂါ (သို့) အာဟာရကြောင့် အပျိုဖော်ဝင် နောက်ကျနေသော်လည်း နောင်တွင်အများကဲ့သို့ပင် ပြန်လည်ဖွံ့ဖြိုး လာမည်ကိုရှင်းပြ၍ ရောဂါကုသပြီးလျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြန်လည် ပြသလိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။	နာတာရှည်ရောဂါအတွက် ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ။ အာဟာရပြဿနာအတွက် လိုအပ်သလို ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ။ လိင်မှုဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးမှု ကို ၆ လ အကြာ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ဆေးပါ။
နာတာရှည်ရောဂါ (သို့) အာဟာရကြောင့် မဟုတ်သည့် အပျိုဖော်ဝင် နောက်ကျခြင်း	အပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျနေခြင်းကို ရှင်းပြပါ။ အပျိုဖော်ဝင် နောက်ကျနေသော်လည်း မကြာမီ အများကဲ့သို့ပင် ပြန်လည် ပုံမှန် ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း။ သို့သော် အချို့တွင် ဖွံ့ဖြိုးမှု မရှိသည်လည်း ဖြစ်တတ်၍ ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်လိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။ လိုအပ်လျှင် မီးယပ်ပါရဂူနှင့်ပြသရန် အကြံပြုပါ။ အရပ်ပုနေလျှင်၊ ကျွန်မအရပ်ပုနေ ပုံစံဇယားကို ရည်ညွှန်းကိုးကား၍ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။	မီးယပ်ပါရဂူနှင့် ပြသရန်မဖြစ်ပါက အပျိုဖော်ဝင်မှုနောက်ကျနေခြင်းကို (၆) လ ခြား၍ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ
ပုံမှန်အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း	၁၃ နှစ်မပြည့်သေး၍ ဖွံ့ဖြိုးမှုများ မရှိသေးသော်လည်း ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။	

မိန်းကလေးများနှင့်အပျိုဖော်ဝင်ခြင်းသိကောင်းစရာများ

၁။ မိန်းကလေးများတွင်ဖြစ်သောအထွေထွေပြောင်းလဲမှုများ

- ရာသီသွေးစတင်ပေါ်ခြင်း (ဓမ္မတာပေါ်ခြင်း)
- ရင်သားကြီးထွားလာခြင်း
- တင်ကားလာခြင်း
- ချိုင်းနှင့်ဆီးခုံတွင် အမွေးအမှင်ထွက်ခြင်း
- သားအိမ်နှင့် မွေးလမ်းကြောင်းအရွယ်အစား ကြီးထွားလာခြင်း
- သားဥအိမ်အတွင်းရှိ သားဥများအရွယ်ရောက်လာခြင်း
- အသံသာယာလာခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု

- ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို စိတ်ဂင်စားခြင်း
- လှချင်ပချင်လာခြင်း
- အရှက်အကြောက်ကြီးလာခြင်း
- စိတ်ခံစားလွယ်ခြင်း

၂။ မိန်းကလေးများတွင်ဖြစ်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

- **ရင်သားကြီးထွားလာခြင်း**

  သားဥအိမ်မှ"အီစထရိုဂျင်"နှင့်"ပရိုဂျက်စတီရုန်း"ခေါ် "မဟော်မုန်း"ဓာတ်များကြောင့်မိန်းကလေးများတွင်ရင်သားကြီးထွားလာခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။ ရင်သား၏အတွင်းတွင် နို့ရည်ကျိတ်များရှိပြီး အပြင်မှအဆီများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည်။ တဖြည်းဖြည်း ရင်သားကြီးထွားလာပြီး နို့ရည်ထုတ်လုပ်နိုင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်စေပါသည်။ ရင်သားကြီးထွားလာခြင်း ကို ၈ နှစ်မှ ၉ နှစ် အရွယ်တွင် တွေ့ရသော်လည်း အချို့သူများတွင် ထိုထက်နောက်ကျမှုလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ပထမဦးဆုံး ပြောင်းလဲမှုမှာ နို့သီးခေါင်းအောက်ခြေရှိ အညိုအကွင်း အရောင်စတင်ပြောင်းလာခြင်းဖြစ်သည်။ အမွေးနုအချို့လည်း ပေါက်လာတတ်ပါသည်။ နို့သီးခေါင်းလည်း ပိုကြီးလာပါသည်။ ရင်သားကြီးထွားမှုမှာ တဖြည်းဖြည်း သော်လည်းကောင်း၊အလျင်အမြန်သော်လည်းကောင်းဖြစ်လေ့ရှိသကဲ့သို့တစ်ဘက်နှင့်တစ်ဘက်လည်းအရွယ်မတူညီမှုရှိနိုင်ပါသည်။အရွယ်အစားအမျိုးမျိုး ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ရင်သားအရွယ်အစား ဆက်စပ်မှုမရှိပါ။

- **ခန္ဓာကိုယ်အမွေးအမှင်များ**

  "အီစထရိုဂျင်" နှင့် "ပရိုဂျက်စတီရုန်း" ခေါ် "မ ဟော်မုန်း" ဓာတ်များကြောင့် ဆီးခုံမွေးများသည် ဆီးခုံတဝိုက်တွင်ပေါက်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် မိန်းမကိုယ်တဝိုက်နှင့် စအိုတဝိုက်တွင်လည်း ဆက်လက်ပေါက်လာပါသည်။ ချိုင်းတွင်လည်း အမွေးများပေါက်လာပါသည်။

- **လိင်အင်္ဂါနှင့်မျိုးပွားအင်္ဂါများ**

  မိန်းကလေးများတွင် လိင်အင်္ဂါသည် စိုစွတ်နေတတ်ပါသည်။ လိင်စိတ်နိုးဆွမှုဖြစ်ပေါ်သောအခါ မွေးလမ်းကြောင်းနံရံရှိ ကလာပ်စည်းများမှ ပိုမို အရည်စစ်ထုတ်လာပြီး လိင်အင်္ဂါတစ်ဝိုက်တွင် ပို၍စိုစွတ်လာပါသည်။

- **ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း**

  အသက် ၉ နှစ်မှ ၁၈ နှစ် အတွင်း ရာသီသွေး စတင်ပေါ်လေ့ရှိသော်လည်း အများစုမှာ အသက် ၁၂ နှစ် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ အသက် ၄၅ နှစ် မှ ၅၀ နှစ် အထိ ရာသီသွေးပေါ်နိုင်ပါသည်။ ရာသီသွေးတစ်ကြိမ်ပေါ်ရန် ၂၁ ရက်မှ ၄၀ ရက် အထိ ကြာမြင့်ပါသည်။ အချို့မှာ ရက်မှန်မှန်ပေါ်ပြီး အချို့မှာ ရက်မမှန်ဖြစ်တတ်ပါသည်။

၃။ မိန်းကလေးများတွင် အပျိုဖော်ဝင်နောက်ကျခြင်း (Delayed puberty)

မိန်းကလေးတစ်ဦးတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ပြောင်းလဲမှုများနောက်ကျနေလျှင် (ဥပမာ အသက် ၁၄ နှစ် အရွယ်တွင် ရင်သားကြီးထွားမှုမရှိခြင်း၊ အသက် ၁၄ နှစ် အရွယ်တွင် ဆီးခုံနှင့်မျက်နှာတွင် အမွေးအမှင်များမပေါက်ခြင်း၊ ရာသီသွေးဆင်းမှုနောက်ကျခြင်း)

၄။ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်နောက်ကျသည့် အကြောင်းရင်းများ

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီပဲ ကွာခြားနိုင်ပါသည်။ မိဘမျိုးရိုးနှင့်လည်း သက်ဆိုင်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ မိခင်သည် အပျိုဖော်ဝင်ချိန်နောက်ကျခဲ့ပါက သမီးသည်လည်းအပျိုဖော်ဝင်ချိန်နောက်ကျနိုင်ပါသည်။ စိတ်ပူပင်စရာမလိုပါ။ သို့သော် အာဟာရကြောင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားနာတာရှည်ရောဂါကြောင့်ဖြစ်စေ အပျိုဖော်ဝင်ချိန် နောက်ကျနိုင်ပါသည်။ ဤကိစ္စများအတွက် လိုအပ်သည့်ဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်။

၅။ အပျိုဖော်ဝင်ချိန် နောက်ကျခြင်းနှင့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်နောက်ကျသူ မိန်းကလေးတစ်ဦး၏ အရပ်သည် အခြားသူများထက်နိမ့်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် တခါတရံ ပြန်လည်ပြီး ပုံမှန်အရပ်သို့ မှီလာနိုင်ပါသည်။ အများစုသည် အပျိုဖော်ဝင်ချိန်နောက်ကျသော်လည်း နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း ပုံမှန်ဖြစ်လာပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှုများနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပူပန်မှုများရှိကြပါသည်။ ၎င်းတို့သိလိုသောအချက်များမှာ "ငါဟာပုံမှန်ဟုတ်ရဲ့လား…"၊ "ငါဘာဖြစ်နေတာလဲ…"။ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်နောက်ကျခြင်းကြောင့် စိတ်ပိုင်းနှင့်လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်များရရှိနိုင်ပါသည်။ သူငယ်ချင်းများနှင့် ကွဲပြားမှုရှိနေခြင်းကို မည်သည့်ဆယ်ကျော်သက်မှ နှစ်သက်ကြမည်မဟုတ်ပါ။

၆။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများက မည်သည့်ကူညီမှုမျိုးပေးသင့်ပါသလဲ။

အပျိုဖော်ဝင်ချိန်နောက်ကျခြင်းအတွက် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်အကြံပြုပါ။ အထူးသဖြင့်အာဟာရနှင့် အခြားနာတာရှည် ရောဂါများကြောင့် နောက်ကျခြင်းများကိုမူ ကုသမှုပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မိန်းကလေး များသိလိုသည့်မေးခွန်းများ Frequently asked Questions (FAQ)

၁။ ရင်သားသေးခြင်း

- **သမီးရင်သားဟာ သူငယ်ချင်းတွေထက်သေးပါတယ်။ ကြီးအောင်ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။**
  ဆယ်ကျော်သက်တွေဟာ အများနဲ့မတူတဲ့ ကွဲပြားတဲ့အချက်တွေကို စိတ်ပူလေ့ရှိတတ်ကြပါသည်။ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသည်ကို သိလိုကြပါသည်။ ရှင်းပြရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများတွင် တာဝန်ရှိကြောင်းနားလည်ဘို့လိုပါသည်။ ရင်သားအရွယ်အစားသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူပဲကွဲပြားမှုရှိသည်ကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ။ ရင်သားကြီးထွားမှုသည် အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း၏ အဦးဆုံးလက္ခဏာဖြစ်ပြီး ရာသီမပေါ်မီဖြစ်တတ်သည်။ ရင်သားအရွယ်အစားသည် မျိုးရိုးလိုက်တတ်ပြီး အာဟာရအခြေအနေပေါ် လည်းတည်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ပရိုတိန်းများများပါသော အစားအစာများဖြစ်သည့် ပဲအမျိုးမျိုးကို စားသုံးခြင်းသည် ရင်သားကိုကြီးထွားစေပါသည်။ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ခြင်းသည်လည်း ရင်သားအောက်ရှိကြွက်သားများကို ကြီးထွားစေသဖြင့် ရင်သားကြီးထွားစေပါသည်။

၂။ ရင်သားများတင်းခြင်း

- **သမီးလစဉ်ရာသီမပေါ်မီ ရင်သားများတင်းခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ။ စိုးရိမ်ရပါသလား။**

ဖြေ။ မစိုးရိမ်ရပါ။ "အီစထရိုဂျင်" နှင့် "ပရိုဂျက်စတီရုန်း" ခေါ် "မ ဟော်မုန်း" ဓာတ်များကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ မကြာမီပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

လစဉ်ရာသီလာချိန်နာကျင်ကိုက်ခဲမှု

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်မလစဉ်ရာသီလာချိန်နာကျင်ကိုက်ခဲပါတယ်။
မိခင် - ကျွန်မသမီးလစဉ်ရာသီလာချိန်နာကျင်ကိုက်ခဲပါတယ်။

အပိုင်း (၁)

မေးပါ (၁)	ကြည့်ရှု စမ်းသပ် (၂)	လက္ခဏာများ (၃)
နာကျင်ကိုက်ခဲမှု • လောလောဆယ် နာကျင်ကိုက်ခဲနေပါသလား • နာကျင်ကိုက်ခဲမှုသည် သွေးစပေါ်ချိန်လား၊ သွေးဆင်းနေစဉ်လား **သွေးဆင်းမှု** • လောလောဆယ် သွေးပေါ်နေသလား **လိင်ဆက်ဆံမှုရှိပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိမှု** • ယခုကိုယ်ဝန်ရှိနေသည်ဟု ထင်ပါသလား • ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည်ဟု ဘာကြောင့်ထင်ပါသလဲ **ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိ မသေချာလျှင်** • လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့ပါသလား **လိင်ဆက်ဆံမှုရှိလျှင်** • ကိုယ်ဝန်မရှိရန် ဘယ်လိုကာကွယ်မှုယူခဲ့ပါသလဲ • နောက်ဆုံးရာသီလာအပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့ပါသလား **နောက်ဆုံးရာသီလာအပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုရှိလျှင်** • လိင်ဆက်ဆံတိုင်းကွန်ဒုံးသုံးပါသလား။ ကွန်ဒုံးပေါက်ပြဲ ကျွတ်ထွက်ဖူးပါသလား။ • သားဆက်ခြားဆေးသောက်သုံးနေသလား **သားဆက်ခြားဆေးသောက်လျှင်** • နောက်ဆုံးရာသီလာအပြီး ဆေးသောက်ဖို့မေ့ခဲ့ပါသလား **ကိုယ်ဝန်ရှိလက္ခဏာများ** • ရာသီသွေးမှန်မှန်လာပါသလား။ ရာသီလာရက် နောက်ကျနေပါသလား **ရာသီလာရက် နောက်ကျလျှင်** • နံနက်စောစောမှာ အန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း ရှိပါသလား • ရင်သားတင်းခြင်း၊ နာခြင်းရှိပါသလား **လိင်မှုဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။** **HEADS Assessment ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။**	**ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းစမ်းသပ်ခြင်း** • - ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်မှုရှိ မရှိ **နာကျင်မှုရှိလျှင်** • သာမန်၊ ပြင်းထန်၊ အလွန်ပြင်းထန် • ဖိပြီးလက်လွှတ်သည့်အခါ အလွန်နာကျင်မှု ဖြစ်/မဖြစ် (Rebound tenderness) • ဝမ်းဗိုက်အတွင်းအလုံး • စမ်းမိခြင်း ရှိ မရှိ **ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း** လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသူဖြစ်လျှင် • သားဆက်ခြားဆေးမှန်မှန်မသောက်၊ သောက်သော်လည်း • သောက်နည်းမမှန် (သို့) • ရာသီလာရက် နောက်ကျ၊ ရာသီမလာ (သို့) • ကိုယ်ဝန်လက္ခဏာများရှိ **ကိုယ်ဝန်ရှိလက္ခဏာများ** • ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတွင် သားအိမ်စမ်းမိ • ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ ဆီးစစ်ပါ။ **ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသတိပြုရန်** • ကိုယ်ဝန် ရှိ၊ မရှိ ဆီးစစ်ရာတွင် နောက်ဆုံးသွေးပေါ်ပြီး ၂ပတ်အတွင်းဆီးစစ်ပါက အဖြေမှန်မရနိုင်။ • ဤကာလထက်စောပြီး ဆီးစစ်ရာတွင် ကိုယ်ဝန်လက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက ၂ပတ်ကျော်လျှင် ဆီးပြန်စစ်ပါ။ • ကိုယ်ဝန် ရှိ၊ မရှိသိရန်မလွယ်ကူပါက သားအိမ်ကို မွေးလမ်းကြောင်းမှစမ်းပါ။ • လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများကို စစ်ဆေးပါ။ • ခန္ဓာကိုယ်စစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ (Physical examination) • နာတာရှည်ရောဂါ ရှိ /မရှိ စမ်းသပ်ပါ။ စစ်ဆေးပါ။	**လောလောဆယ်** • နာကျင်ကိုက်ခဲနေ (သို့) • သွေးဆင်းနေ (သို့) • ကိုယ်ဝန်ရှိနေ (သို့) **ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်** • ပုံမှန်ရာသီလာချိန်နောက်ပိုင်း လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိခဲ့ပြီး၊ သားဆက်ခြားဆေး မှန်မှန်မသောက်၊ သောက်သော်လည်း သောက်နည်းမမှန် • ရာသီလာရက်နောက်ကျ၊ ရာသီမလာတော့ • ကိုယ်ဝန်လက္ခဏာများ (သို့) • ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်မှုရှိ (သာမန်၊ ပြင်းထန်၊ အလွန်ပြင်းထန်) (သို့) • ဝမ်းဗိုက်အတွင်းအလုံးစမ်းမိ

အပိုင်း (၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
ကိုယ်ဝန် (သို့မဟုတ်) ခွဲစိတ်ရန် လိုအပ်သည့် အခြေအနေ	အနီးဆုံးဆေးရုံသို့ လွှဲပေးပါ	နောက်ဆုံး ရာသီလာအပြီး သားဆက်ခြားဆေးသောက်ဖို့မေ့ခဲ့၍ ကိုယ်ဝန်ရှိမည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်နေသူအား နေ့စဉ်သောက် သားဆက်ခြားစားဆေးကတ် သောက်ရန် မေ့လျော့ခြင်းများအတွက် လမ်းညွှန်မှုများအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။
သွေးစပေါ်ချိန် (သို့မဟုတ်) သွေးဆင်းနေစဉ် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု	**နာကျင်ကိုက်ခဲမှု** • ဆီးစပ်ပေါ် ရေနွေးအိပ်တင်ပေးခြင်း မသက်သာပါက အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးဖြစ်သည့် Ibuprofen ကိုတိုက်ပါ **Ibuprofen** အလေးချိန်၄၀ kg: ထက်ပို ၄၀၀ mgm x တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် အလေးချိန် ၄၀ kg:အောက် ၂၀၀ mgm x တစ်နေ့ ၄ကြိမ် **သတိ** အစာတစ်ခုခုနှင့် သောက်ဖို့ဖြစ်သည် ပိုမိုထိရောက်မှုရှိစေရန် နာကျင်ကိုက်ခဲမှု စစ ချင်း သောက်ရန်။ ဆေးကို ၇ရက် ထက်ကျော်၍ ဆက်တိုက်မသောက်ရန်။ Ibuprofen ၃ လ သောက်သော်လည်း မသက်သာပါက သားဆက်ခြား သောက်ဆေး သုံးနိုင် (ကျွန်မကိုယ်ဝန်မရှိချင်သေးပါ) ပုံစံဇယားကိုကိုးကားပါ။ နေ့စဉ် ပုံမှန်လုပ်ငန်းတွေကို တတ်စွမ်းသမျှ ဆောင်ရွက်ပါစေ။	၃လ အကြာ ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ။ Ibuprofen ၃ လ သောက်သော်လည်း မသက်သာပါက သားဆက်ခြားသောက်ဆေးသုံးရန် အကြံပြုပါ။ သားဆက်ခြားသောက်ဆေး ၃ လ သောက်သော်လည်း မသက်သာပါက လွှဲပြောင်းပေးပါ။ မည်သည့် အခြေအနေတွင်ဖြစ်စေ လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိနေသူတစ်ဦးသည် ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ လာရောက်ပြသလျှင် • အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုရန်နှင့် သားဆက်ခြားနည်းများ အကြောင်းကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပြုရန် • အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအကြောင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပြုပြီး အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ရှိမရှိ သွေးစစ်ရန် (သို့) လွှဲပြောင်းပေးရန်

လစဉ် ရာသီလာချိန် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုအကြောင်း သိကောင်းစရာ

၁။ သမီး လစဉ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများ ခံစားရတာ ဘာကြောင့်ပါလဲ။

ဖြေ။ ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေး အများစုသည် ရာသီမပေါ်မီနှင့် ပေါ်စ (၁ - ၂) ရက်တွင် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနှင့် ဆီးစပ်အပေါ်တို့တွင် လစဉ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများ ခံစားကြရပါသည်။ ယခုလို ကိုက်ခဲခြင်းဟာ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်မဟုတ်ပဲ၊ "မ" ဟော်မုန်းများကြောင့် သားအိမ်ကြွက်သားများဟာ တောင့်တင်းလာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့်ရာသီပေါ်စ (၁ - ၂) ရက်တွင် အဆိုပါ မဟော်မုန်းထွက်ရှိမှု အမြင့်ဆုံးဖြစ်ပြီး ကိုက်ခဲမှုဟာလည်း အဆိုးဆုံးဖြစ်ပါသည်။

၂။ ဒီလစဉ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုရဲ့နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုကဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။

ဖြေ။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုဟာ အလွန်ပြင်းထန်လျှင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ မူးခြင်းအန်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်လေ အလွန် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကြောင့် နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်မှုတွေကို အဟန့်အတားဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ခံစားရသူရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ရေရှည်ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုကို မဖြစ်စေပါ။

၃။ လစဉ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကိုဘယ်လိုကုသမှုပြုနိုင်ပါသလဲ။

ဖြေ။ ကုသမှုရဲ့အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကတော့ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုပျောက်ဖို့ဖြစ်ပါသည်။ အခြားဆေးစစ်မှုများ လုပ်ရန်မလိုပါ။ ကုသမှုနှစ်မျိုးရှိသည်။

က။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးဖြစ်တဲ့ Ibuprofen ကိုသောက်ခြင်း၊ ဒီဆေးမှာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိလို့စိတ်ချစွာ သောက်နိုင်ပါသည်။ သတိထားသင့်သည်မှာ အစာတစ်ခုခုနှင့် တွဲပြီးသောက်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးကို နာကျင်ကိုက်ခဲမှု စစချင်း သောက်လျှင် ပိုမိုထိရောက်မှုရှိပါသည်။

ခ။ သားဆက်ခြားဆေးသောက်ခြင်းဖြင့်လည်းနာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

၄။ ခံစားရသူမိန်းကလေးအနေဖြင့်ကိုယ်တိုင်ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

ဖြေ။ ဆီးစပ်ပေါ် ရေနွေးအိတ်တင်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ မသက်သာလျှင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးသောက်နိုင်ပါသည်။ နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ငန်းတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်လည်း နာကျင်မှုကို အာရုံပြောင်းနိုင်ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မိန်းကလေး များသိလိုသည့်မေးခွန်းများ Frequently asked Questions (FAQ)

၁။ လစဉ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကြောင့် နောင်တွင် ကလေးမရနိုင်ဟု မှားယွင်းသည့်အယူအဆများ ရှိတတ်သည်။

ဖြေ။ မဟုတ်ပါ။ မိန်းကလေးအများစု ခံစားရသော အခြေအနေဖြစ်ပြီး စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။

၆။ ကလေးမီးဖွားပြီးလျှင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုလျော့သွားသည်ဟု သူငယ်ချင်းများကပြောကြသည်။ ဟုတ်ပါသလား။

ဖြေ။ မီးဖွားစဉ် သားအိမ်ဝရှိ အသားအမျှင်များ ဆန့်ခြင်းရှိသဖြင့် သားအိမ်ဝရှိအာရုံခံကြောအချို့ (nerve) ထိခိုက်မှုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းမှုများခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းများတယ်။ လစဉ် ရာသီသွေးဆင်းတာ ရက်ကြာတယ်။
မိခင် - ကျွန်မသမီး လစဉ် ရာသီသွေးဆင်းများနေတယ်။ ရက်ကြာနေတယ်။

အပိုင်း (၁)

<table>
<tr><th>မေးပါ (၁)</th><th>ကြည့်ရှု စမ်းသပ် (၂)</th><th>လက္ခဏာများ (၃)</th></tr>
<tr>
<td rowspan="4">လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းမှု
• ပုံမှန် လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းမှု ဘယ်နှစ်ရက်ကြာပါသလဲ
• Sanitary pad တစ်နေ့ ဘယ်နှစ်ခု သုံးရပါသလဲ
• ပုံမှန်နေ့စဉ်လုပ်ငန်းတွေ လုပ်နိုင်ပါသလား
• လောလောဆယ် သွေးဆင်းနေပါသလား
ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု
• ရာသီသွေးဆင်းမှုမှန်ဖို့ ဘာဆေးတွေသောက်ပါသလဲ
ကိုယ်ဝန်မရှိရန်သားဆက်ခြားဆေးသုံးစွဲမှု
• သားအိမ်အတွင်းပစ္စည်း ထည့်ထားပါသလား
• ၁၂ ပတ်ခံထိုးဆေး သုံးနေပါသလား
သွေးအားနည်းမှု
• အမြဲမောနေပါသလား
သားဆက်ခြားဆေးသုံးစွဲမှုနှင့်ကိုယ်ဝန်
• လောလောဆယ်သွေးဆင်းနေလျှင်
- ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည်ဟုထင်ပါသလား
ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည်ဟုထင်လျှင်
• ဘာကြောင့်ထင်ပါသလဲ
ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ မသေချာလျှင်
• လောလောဆယ် လိင်ဆက်ဆံမှုရှိပါသလား
ဆက်ဆံမှုရှိလျှင်
• ကိုယ်ဝန်မရရှိရန် ဘာဆေးတွေသောက်ပါသလဲ
• နောက်ဆုံးရာသီပေါ်ပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့ပါသလား
နောက်ဆုံးရာသီလာအပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုရှိလျှင်
• လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးပါသလား။
ကွန်ဒုံးပေါက်ပြဲ (သို့) ကျွတ်ထွက်ဖူးပါသလား
• သားဆက်ခြားဆေး သောက်ပါသလား
သားဆက်ခြားဆေးသောက်လျှင်
• နောက်ဆုံးရာသီလာအပြီး ဆေးသောက်ဖို့မေ့ဖူးပါသလား
ကိုယ်ဝန်ရှိလက္ခဏာများ
• ရာသီသွေး မှန်မှန်လာနေသလား။ ရာသီလာရက် နောက်ကျနေပါသလား
ရာသီလာရက် နောက်ကျ
• နံနက်စောစောမှာအန်ခြင်း၊
• မူးဝေခြင်းရှိပါသလား။
• ရင်သားတင်းခြင်း၊ နာခြင်းရှိပါသလား။
လိင်မှုဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။
HEADS Assessment ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။</td>
<td rowspan="4">သွေးအားနည်းမှု
• လက်ဖဝါးများဖြူနေ
• အောက်မျက်ခွံဖြူလျော့
• ဖြစ်နိုင်လျှင်သွေးအား နည်း မနည်း Hb ကိုစစ်ပါ
ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း
လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသူဖြစ်လျှင်
• သားဆက်ခြားဆေးမှန်မှန် မသောက်၊ သောက်သော်လည်း သောက်နည်းမမှန် (သို့)
• ရာသီလာရက်နောက်ကျ၊ ရာသီမလာ (သို့)
• ကိုယ်ဝန်လက္ခဏာများရှိ
ကိုယ်ဝန်ရှိလက္ခဏာများ
• ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတွင် သားအိမ်စမ်းမိ
• ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ ဆီးစစ်ပါ။
ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ သတိပြုရန်
ကိုယ်ဝန် ရှိ၊ မရှိ ဆီးစစ်ရာတွင် နောက်ဆုံး သွေးပေါ်ပြီး ၂ပတ် အတွင်း ဆီးစစ်ပါက အဖြေမှန် မရနိုင်ပါ။ ဤကာလထက်စောပြီး ဆီးစစ်ရာတွင် ကိုယ်ဝန်လက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက ၂ ပတ်ကျော်လျှင် ဆီးပြန်စစ်ပါ။
ကိုယ်ဝန် ရှိ၊ မရှိ သိရန်မလွယ်ကူပါက
• သားအိမ်ကိုမွေးလမ်းကြောင်းမှ စမ်းပါ
• သားအိမ်အတွင်းပစ္စည်း ထည့်ထားလျှင် ပစ္စည်းကြိုးစကို စစ်ဆေးပါ။
လိင်ဆက်ဆံမှုရှိနေလျှင်
• လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများကိုစစ်ဆေးပါ။
• ခန္ဓာကိုယ်စစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ (Physical examination)</td>
<td>လောလောဆယ်သွေးဆင်းနေပြီး
• ကိုယ်ဝန်ရှိနေ
• ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်
နောက်ဆုံးရာသီပေါ်ပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့
• သားဆက်ခြားဆေးမသုံး၊ သောက်ဆေး မှန်မှန်မသောက်၊ သောက်သော်လည်း သောက်နည်း မမှန်
• ရာသီလာရက် နောက်ကျ၊ ရာသီမလာ၊ ကိုယ်ဝန်လက္ခဏာများရှိ</td>
</tr>
<tr><td>• နေ့စဉ် Sanitary pads ခုနစ် ခုထက်ပိုသုံးရ
• ရာသီသွေးဆင်း ခုနစ်ရက်ကျော်ကြာပြီး သွေးအား Hb ၁၂ gm% ထက် လျော့နည်း (သို့)
• သွေးအား နည်း မနည်း မစစ်နိုင်လျှင်
သွေးအားနည်း လက္ခဏာများ
• အမြဲမောနေ
• လက်ဖဝါးများဖြူနေ
• အောက်မျက်ခွံဖြူလျော့နေ
• သားအိမ်အတွင်းပစ္စည်းထည့်မထား။
• ၁၂ ပတ်ခံထိုးဆေးမသုံး။</td></tr>
<tr><td>နေ့စဉ် Sanitary pads ၇ ခု ထက် ပိုသုံးရ။
ရာသီသွေးဆင်း ၇ရက် ကျော် ကြာပြီး
သွေးအား Hb ၁၂ gm% ထက် များ (သို့)
သွေးအား နည်း မနည်း မစစ်နိုင်လျှင်
သွေးအားနည်း လက္ခဏာများမရှိ
သားအိမ်အတွင်း ပစ္စည်းထည့်မထား။
၁၂ ပတ်ခံထိုးဆေးမသုံး။</td></tr>
<tr><td>နေ့စဉ် Sanitary pads ၇ ခု ထက်ပိုသုံးရ။
ရာသီသွေးစီးဆင်း မှု၇ရက်ကျော်ကြာပြီး
သားအိမ်အတွင်းပစ္စည်း ထည့်ထား (သို့) ၁၂ ပတ်ခံထိုးဆေးသုံး။</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>Sanitary pads ၇ ခုထက်ပိုမသုံးရ။
ရာသီသွေးစီးဆင်း ၇ ရက်ထက်နည်း။</td></tr>
</table>

အပိုင်း (၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
ကိုယ်ဝန်နှင့်ဆိုင်ရာသွေးဆင်းခြင်း	နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့လွှဲပြောင်းပေးပါ။	နောက်ဆုံးရာသီလာအပြီး သားဆက်ခြားဆေးသောက်ဖို့ မေ့ခဲ့သဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရှိမည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်နေသူအား နေ့စဉ်သောက် သားဆက်ခြားစားဆေးကတ် သောက်ရန်မေ့လျော့ခြင်းများအတွက် လမ်းညွှန်မှုများအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ
	သွေးဆင်းခြင်းကို တိုင်းထွာရန် ခက်ခဲသည်။ ၂၄ နာရီ အတွင်း pads ဘယ်နှစ်ထည် စုပ်ယူနိုင်သည်ကို မေးခြင်းသည် ပိုတိကျမှုရှိသည်။ နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နိုင်မှုကို မေးခြင်းသည် သွေးဆင်းမှုပမာဏကို ပိုသိနိုင်သည်။	
ရာသီသွေးဆင်းမှုများခြင်းကြောင့် သွေးအားနည်းခြင်း	**ရာသီသွေးဆင်းမှုထိန်းရန် Ibuprofen** • အလေးချိန်၄၀ kg:ထက်ပို ၄၀၀ mgm x တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် • အလေးချိန် ၄၀ kg:အောက် ၂၀၀ mgm x တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် (ရာသီသွေးဆင်းသည့်နေ့မှ သွေးဆင်းမှုနည်းသွားသည်အထိ) **သားဆက်ခြားစားဆေးကတ်** ၃၀ - ၃၅ µg of ethinyl estradiol ကိုတစ်နေ့တစ်လုံးနှုန်းဖြင့် x ၆လ **သွေးအားနည်းခြင်းအတွက်** Iron 60 mg, folic acid 400 mcg (တစ်နေ့ တစ်လုံး နှစ်ကြိမ်) ၃ လသောက်ရန်	ရာသီသွေးဆင်းမှုထိန်းရာတွင် Ibuprofen နှင့်ဋ္ဌ။ Iron 60 mg, folic acid 400 mcg နှင့်ဋ္ဌမသက်သာပါက ၃၀ - ၃၅ µg of ethinyl estradiol ကို တစ်နေ့ တစ်လုံး နှုန်းဖြင့် x ၆လ။ မသက်သာပါကနီးစပ်ရာဆေးရုံသို့လွှဲပြောင်းပေးပါ။ သွေးအားနည်းခြင်းအတွက် < Hb 12 gm% Iron 60 mg, folic acid 400 mcg ၃လ သောက်ရန် (မသက်သာပါက"သွေးအားနည်း" သင်ခန်းစာတွင်ညွှန်းပြသည့်အတိုင်း ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ) ၃လတစ်ကြိမ်ပြန်လည်ခေါ်ယူစစ်ဆေးပါ။
ရာသီသွေးဆင်းမှုများပြီး ပုံမှန်သွေးအား	အထက်တွင်ဖော်ပြသည့်အတိုင်း ပုံမှန်ရာသီသွေးဆင်းမှုဖြစ်ရန်ထိန်းပါ။ သွေးအားနည်းခြင်းကာကွယ်ရန်အတွက် • Iron 60 mg, folic acid 400 mcg (တစ်နေ့တစ်လုံး နှစ်ကြိမ်) x ၃ လ သောက်ရန်	၃လတစ်ကြိမ်ပြန်လည်ခေါ်ယူစစ်ဆေးပါ။ အထက်တွင်ဖော်ပြသည့်အတိုင်း ပုံမှန်ရာသီသွေးဆင်းရန်ထိန်းပါ။
ကိုယ်ဝန်မရှိရန်သားဆက်ခြားဆေးသုံးစွဲမှု ၁၂ ပတ်ခံထိုးဆေး၊ (သို့) သားအိမ်အတွင်း ပစ္စည်းထည့်ခြင်းကြောင့် သွေးအားနည်းခြင်း	အထက်တွင်ဖော်ပြသည့်အတိုင်း ပုံမှန်ရာသီသွေးဆင်းမှု ဖြစ်ရန်ထိန်းပါ။ **သတိပြုရန်။** ၁၂ ပတ်ခံ တားဆေးထိုးခြင်းကြောင့် ပထမ ၆လခန့်တွင် သွေးဆင်းမှုများနိုင်သည်။ သွေးအားနည်းခြင်း ကာကွယ်ရန်အတွက် အထက်တွင်ဖော်ပြသည့်အတိုင်း	၃ လတစ်ကြိမ် ပြန်လည်ခေါ်ယူစစ်ဆေးပါ။ သားအိမ်အတွင်း ပစ္စည်းကို ၃လ အကြာ ပြန်စစ်ပါ။
ပုံမှန်ရာသီသွေးဆင်းမှု	ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန် ကြောင်းနှင့် သွေးအားနည်းမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ	မည်သည့် အခြေအနေတွင်ဖြစ်စေ လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိနေသူတစ်ဦးသည် ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ လာရောက်ပြသလျှင် • အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုရန်နှင့် သားဆက်ခြားနည်းများ အကြောင်းကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပြုရန် • အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအကြောင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပြုပြီး အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ရှိမရှိ သွေးစစ်ရန် (သို့) လွှဲပြောင်းပေးရန်

လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းမှုများခြင်း

၁။ လစဉ် ရာသီသွေးဆင်းမှုများခြင်းသည် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် သွေးဆင်းမှုဖြစ်သည်။

၂။ လစဉ် ရာသီသွေးဆင်းမှုများခြင်းဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းများ

ဖြေ။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် မိန်းကလေးတစ်ဦးအတွက် ဖွံ့ဖြိုးမှုစတင်ချိန်ဖြစ်ပါသည်။ ရာသီသွေးစပေါ်မှုကိုလည်း ခန္ဓာကိုယ်မှ ချိန်ဆမှု သေချာစွာမပြုနိုင်သေး၍ ရာသီမမှန်နိုင်သေးသလို သွေးဆင်းမှုမှာလည်း ပုံမှန်မဟုတ်သေးပဲ နည်းသည့်လတွင်နည်းပြီး အချို့လများတွင် များတတ်ပါသည်။ ရာသီသွေးအချိန်မှန်မှန်လာရန်နှင့် သွေးဆင်းမှုမှန်ရန် လအနည်းငယ်စောင့်ရန် လိုပါသည်။ အချို့သော သားဆက်ခြားဆေး သောက်သူများ၊ ၁၂ပတ်ခံ သားဆက်ခြားဆေးထိုးသူအချို့တွင်သွေးဆင်းမှုများပုံမမှန်သည်ကိုတွေ့နိုင်ပါသည်။သွေးနှင့်ဆိုင်ရာရောဂါရှိသူများ တွင်လည်း ရာသီသွေးဆင်းမှုများ မမှန်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

၃။ လစဉ် ရာသီသွေးဆင်းမှုမမှန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှု

ရာသီသွေးဆင်းမှု မမှန်ခြင်းကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိန်းကလေးများတွင် သွေးအားနည်းခြင်းရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ယင်း အခြေအနေကြောင့် ခံစားရသူမိန်းကလေးများသည် အလွယ်တကူမောပန်းခြင်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။

၄။ လစဉ် ရာသီသွေးဆင်းမှုမမှန်ခြင်း (သွေးဆင်းများခြင်း) တို့ကိုဘယ်လိုကုသနိုင်ပါသလဲ။

(က) သွေးဆင်းမှုများခြင်း

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည်ရာသီသွေးဆင်းများသူအား (က) Ibuprofen (ခ) Iron and Folic acid သွေးအားတိုးဆေးတို့ပေးနိုင်ပါသည်။ သွေးအားတိုးဆေးများကို နေ့စဉ်မှန်မှန်သောက်လျှင် သက်သာမှုရနိုင်ပါသည်။ တစ်ခြားနည်းတစ်နည်းမှာ သားဆက်ခြားဆေးကို နေ့စဉ်မှန်မှန်သောက်ခြင်းဖြင့်လည်း ကုသနိုင်ပါသည်။ သားဆက်ခြားဆေးကို သားဆက်ခြားရန်မဟုတ်ပဲ သောက်နိုင်သည်ကိုလည်း သိထားရန်လိုပါသည်။

(ခ) သွေးအားနည်းခြင်း။

ရာသီသွေးဆင်းများသည့်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သံဓာတ်များလျော့ကျစေပြီး သွေးအားနည်းမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ သံဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်စစ်ဓာတ် ပါဝင်သောဆေးများကို နေ့စဉ် (၃) လအထိသောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဗီတာမင် (စီ) သည်ခန္ဓာကိုယ်မှ သံဓာတ်စုပ်ယူခြင်းကို အားပေးသဖြင့် ဗီတာမင် (စီ) ဓာတ်များများပါသော အသီးများဖြစ်ကြသည့် လိမ္မော်သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ သရက်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် သစ်သီးဖျော်ရည်များကို စားသောက်သင့်ပါသည်။ ရာသီလာချိန်တွင် အနားယူသင့်ပါသည်။

၅။ ကျွန်မဘာလုပ်ဖို့ လိုပါသလဲ။

တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုကို ဂရုပြုပြီး Sanitary pads ကိုလည်း မကြာမကြာလဲပေးပါ။ အလွယ်တကူ မောပန်းနိုင်မည်။ နေ့စဉ် ပုံမှန်အနေအထား နေပြီး နားနားနေနေ နေထိုင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းမှုမမှန်ခြင်းများ

ဆယ်ကျော်သက် - (က) လစဉ် ရာသီသွေးမှန်မှန်မလာဘူး (ခ) ရာသီသွေးလစဉ်မပေါ်ဘူး။ (ဂ) ရာသီချိန်ကြားကာလသွေးဆင်းတယ်။

မိခင် - ကျွန်မသမီး လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းမှုမမှန်ပါ။

အပိုင်း (၁)

မေးပါ (၁)	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ	တွေ့ရမည့်လက္ခဏာများ
ရာသီသွေးမှန်မှန်မလာခြင်း • ဘယ်အသက်မှာရာသီစပေါ်ပါသလဲ • နောက်ဆုံးရာသီပေါ်ရက်ကို မှတ်မိပါသလား • ရာသီကြားကာလ ဘယ်နှစ်ရက်ရှိသလဲ • ရာသီကြားကာလမှာ ရက်အကြာဆုံး ဘယ်လောက်ရှိပါသလဲ • ရာသီကြားကာလမှာ ရက်အနည်းဆုံး ဘယ်လောက်ရှိပါသလဲ • ရာသီကြားကာလမှာ သွေးဆင်းပါသလား။ • မှုမမှန်သွေးဆင်းမှု မကြာမကြာ ဖြစ်ခဲ့ပါသလား • ရာသီမှန်ဖို့ သားဆက်ခြားသောက်ဆေး၊ ထိုးဆေး သုံးစွဲဖူးပါသလား **နာတာရှည်ရောဂါ** (ဖျားနာ၊ ဝမ်းလျှော၊ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့) တွေ ဖြစ်ဖူးပါသလား **ကိုယ်ဝန်ဆိုင်ရာဆန်းစစ်ခြင်း** • ကိုယ်ဝန်ရှိနေတယ်ထင်ပါသလား။ • ဘာကြောင့်ထင်ပါသလဲ • နောက်ဆုံးရာသီလာပြီး လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိခဲ့ပါသလား • လွန်ခဲ့သည့် ၆ လအတွင်း သားဆက်ခြားဆေး သုံးခဲ့ပါသလား • မည်သည့်နည်းကို သုံးခဲ့ပါသလဲ • လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကွန်ဒုံးသုံးဖူးပါသလား။ • ကွန်ဒုံးပေါက် (သို့) ကျွတ်သွားဖူးပါသလား • သားဆက်ခြားဆေးသောက်ဖို့ မေ့တဲ့ရက် ရှိသလား **ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းလက္ခဏာများ** • နံနက်ဘက်မှာမူးခြင်းအန်ခြင်း၊ • ရင်သားတင်းခြင်းနာကျင်ခြင်း ရှိပါသလား။ **လိင်မှုဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။** HEADS ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။	အရပ်တိုင်းပါ။ ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပါ။ အလေးချိန်/အရပ်စံနှုန်းတွက်ပါ။ (Body Mass Index - BMI) လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသူဖြစ်လျှင် • သားဆက်ခြားဆေး မှန်မှန်မသောက်၊ သောက်သော်လည်း သောက်နည်းမမှန် (သို့) • ရာသီလာရက်နောက်ကျ၊ ရာသီမလာ (သို့) • ကိုယ်ဝန်လက္ခဏာများရှိ ကိုယ်ဝန်ရှိလက္ခဏာများ • ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းတွင် သားအိမ်စမ်းမိ ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ ဆီးစစ်ပါ။ <u>**ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသတိပြုရန်**</u> ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ ဆီးစစ်ရာတွင် နောက်ဆုံးသွေးပေါ်ပြီး ၂ပတ်အတွင်း ဆီးစစ်ပါက အဖြေမှန်မရနိုင်ပါ။ ဤကာလထက်စောပြီး ဆီးစစ်ရာတွင် ကိုယ်ဝန်လက္ခဏာများတွေ့ ရှိပါက ၂ပတ်ကျော်လျှင် ဆီးပြန်စစ်ပါ။ ကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိသိရန်မလွယ်ကူပါက • သားအိမ်ကိုမွေးလမ်းကြောင်းမှစမ်းပါ။ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများရှိမရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်ပါ။ (Physical examination) နာတာရှည် ရောဂါရှိ /မရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။	လောလောဆယ် ကိုယ်ဝန်ရှိ (သို့) ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင် နောက်ဆုံးသွေးပေါ်ပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသူဖြစ်ပြီး • သားဆက်ခြားဆေးမသုံး • ရာသီလာရက်နောက်ကျ • ကိုယ်ဝန်ရှိလက္ခဏာများ ရာသီသွေးမှန်မှန်မလာခြင်း ပထမသွေးပေါ်ပြီး ကြားကာလ ၂ နှစ်ကျော် အတွင်း ရာသီမလာခြင်း • လွန်ခဲ့သော ၃ လအတွင်း သွေးမပေါ်ခြင်း (သို့) • ရာသီကြားကာလရက်၂၁ ရက်ထက် လျော့နည်းခြင်း (သို့) ၃၅ရက်ထက် ပိုခြင်း။ • ရာသီကြားကာလမှာ သွေးဆင်းခြင်းနှင့် • မှုမမှန်သွေးဆင်းမှု မကြာမကြာဖြစ်ခြင်း • သားဆက်ခြားဆေးသုံးစွဲမှု မရှိခြင်း • နာတာရှည်ရောဂါဆိုင်ရာ လက္ခဏာများရှိခြင်း လောလောဆယ် (သို့) လွန်ခဲ့သော ၆ လအတွင်း • သားဆက်ခြားဆေးသောက်ခြင်း (သို့) • ၁၂ ပတ်ခံဆေးထိုးခြင်းရှိ ရာသီမမှန်ခြင်း • လွန်ခဲ့သော ၃ လအတွင်း ရာသီသွေးမပေါ်ခြင်း (သို့) • ရာသီကြားကာလရက် ၂၁ ရက်ထက် လျော့နည်းခြင်း (သို့) ၃၅ရက်ထက်ပိုခြင်း (သို့) • ရာသီကြားကာလ ရက်အတိုဆုံးမှ အရှည်ဆုံးရက် ၂၀ ရက်ထက် ပိုခြင်း (သို့) • ရာသီကြားကာလမှာ သွေးဆင်းခြင်းနှင့် မှုမမှန်သွေးဆင်းမှု မကြာမကြာဖြစ်ခြင်း ပထမသွေးပေါ်ပြီး ၂ နှစ်အောက်အတွင်း သွေးမပေါ်ခြင်းနှင့် အထက်ပါအတိုင်း ရာသီသွေးမှန်မှန်မလာခြင်း ရာသီကြားကာလ ၂၁ ရက်မှ ၃၅ ရက်ကြာပြီး ရာသီကြားကာလရက် အတိုဆုံးမှ အရှည်ဆုံး ရက် ၂၀ ရက်ထက်ပိုခြင်း။ ရာသီကြားကာလမှာ သွေးဆင်းခြင်းနှင့် မှုမမှန်သွေးဆင်းမှု မကြာမကြာဖြစ်။

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
လောလောဆယ်ကိုယ်ဝန်ရှိ (သို့) ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်	ကျွန်မကိုယ်ဝန်ရှိနေပါသလား ပုံစံဇယားကိုးကားပါ။	သားဆက်ခြားဆေးသောက်ရန် ပျက်ကွက်ခဲ့၍ ကိုယ်ဝန်ရှိမှာ စိုးရိမ်သူအား "ကျွန်မကိုယ်ဝန်မရှိချင်သေးပါ" ပုံစံဇယားကိုးကားပါ။
ရာသီသွေး မမှန်ခြင်း (သို့) ရာသီကြားကာလသွေးဆင်းမှုများ အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် (သို့) အခြားအကြောင်းများကြောင့်ဖြစ်စေ သွေးဆင်းမှုများ (သားဆက်ခြားဆေးများကြောင့်မပါ)	ကိုယ်အလေးချိန် ပြည့်မီမှုမရှိသူ (အလေးချိန်။ အရပ်စံနှုန်း) BMI < 27 ထက် လျော့နည်းသူ (ကျွန်မဘာကြောင့် ပိန်နေသည်) ကိုးကားပါ။ အခြားအကြောင်းများကြောင့် သွေးဆင်းမှုများကို လိုအပ်သလိုကုသပါ။ (အလေးချိန်။ အရပ်စံနှုန်း) BMI - >27ထက်ပိုသူ) အခြားအကြောင်း ရှိပါက သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပေးပါ။	ကိုယ်အလေးချိန်ပြည့်မီမှု မရှိသူ - ၆ လ အတွင်း သွေးဆင်းမှုမမှန်ပြီး အလေးချိန်။ အရပ်စံနှုန်း BMI - > 27 ပိုသူကို သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။ အခြားအကြောင်းများကြောင့် သွေးဆင်းမှုများကို လိုအပ်သလိုကုသပါ။ (သို့) ၃လရှိသော်လည်း သွေးဆင်းမှုမမှန်ပါက သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။
သားဆက်ခြားဆေးများကြောင့်ရာသီကြားကာလသွေးဆင်းမှုများ	သားဆက်ခြားဆေးများကို သုံးနည်းမမှန်ခြင်းနှင့်မှန်မှန်မသောက်ခြင်းများ - နည်းမှန်စွာသုံးရန် မှန်မှန်သောက်ရန် နစ်သိမ့်ပညာပေးပါ။ သားဆက်ခြားဆေးကို နည်းမှန်စွာသုံး။ မှန်မှန်သောက်လျက် သွေးဆင်းမှု • သုံးစွဲမှုပထမ ၃ - ၄ လတွင် သွေးဆင်းမှုများ ရှိနိုင်ရှင်းပြပါ။ • သုံးစွဲမှု ၄ လကျော်ပြီး သွေးဆင်းမြဲဆင်းပါက သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။ • ၁၂ ပတ်ခံသားဆက်ခြားထိုးဆေးသုံးသူ • သုံးစွဲမှုပထမ ၆ လတွင် သွေးဆင်းမှုများ ရှိနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ • သုံးစွဲမှု ၆ လကျော်ပြီး သွေးဆင်းမြဲဆင်းပါက သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။	သားဆက်ခြားဆေးကို စတင်သောက်ပြီး ၄လ အလွန်တွင် တစ်ကြိမ်ပြန်လည်ခေါ်ယူစစ်ဆေးပါ။ (သို့) ၁၂ ပတ်ခံ သားဆက်ခြားဆေး သုံးသူအား ၆လ အလွန်တွင် တစ်ကြိမ်ပြန်လည်ခေါ်ယူစစ်ဆေးပါ။ ခေါ်ယူချိန်တွင် သွေးဆင်းနေပါက သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။
အပျိုဖော်ဝင်ချိန် အစဦးကာလများတွင် သွေးဆင်းမှုများ	အပျိုဖော်ဝင်ချိန် အစဦးကာလများ (၂ နှစ်ခန့်ထိ) သွေးဆင်းမှုများ ရှိနိုင်သည်။ နောင်ပုံမှန်သွေးဆင်းမည်ဟု ပြောပြပါ။	၂ နှစ် ခန့် အထိဆက်လက် သွေးဆင်းမှုများ ရှိပါက ပြန်လာပြရန်ပြောပါ။
ပုံမှန်ရာသီသွေးဆင်းမှု	ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ကြောင်းနှင့် သွေးအားနည်းမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ။	မည်သည့်အခြေအနေ တွင်ဖြစ်စေ လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိနေသူတစ်ဦးသည် ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ လာရောက်ပြသလျှင် • အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း မပြုရန်နှင့် သားဆက်ခြားနည်းများ အကြောင်းကို နစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပြုရန် • အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအကြောင်း နစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပြုပြီး အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ရှိမရှိ သွေးစစ်ရန် (သို့) လွှဲပြောင်းပေးရန်

လစဉ် ရာသီသွေးဆင်းမှုမမှန်ခြင်းများအကြောင်းသိကောင်းစရာ

၁။ ရာသီသွေးဆင်းမှုမမှန်ခြင်းဆိုသည်မှာ

လစဉ်ရာသီသွေးဆင်းခြင်းသည် ရက်ကြာခြင်း၊ ရာသီကြားကာလရက် ၂၁ ရက် ထက်လျော့နည်းခြင်း၊ ၃၅ ရက်ထက်ပိုခြင်းကို ရည်ညွှန်းသည်။ အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်တွင် ရာသီသွေးဆင်းမှုမမှန်ခြင်းများကို တွေ့ရှိရသည်။ မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် တစ်လအတွင်း ရာသီသွေးဆင်းမှု နှစ်ကြိမ် ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ အခြားတစ်ဦးတွင် ၂ လ မှတစ်ကြိမ်ဆင်းမှု ဖြစ်နိုင်သည်။ အရွယ်ရောက်လာသည့်အခါ ပုံမှန်ဖြစ်သွားပါမည်။

၂။ ရာသီသွေးဆင်းမှုမမှန်ခြင်းများဘာကြောင့်ဖြစ်ရသနည်း

အဓိကအားဖြင့် သားမျိုးဥမကြွေခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ မျိုးဥမကြွေသည့်အခါ progesterone ပရိုဂျက်စတုံးထွက်ရှိမှုနည်းသွားပြီး အစ်စတရိုဂျင်ကို ဟန့်တားမှုမရှိသဖြင့် သားအိမ်အတွင်းနံရံများ ပိုမိုကြီးထွားလာစေပါသည်။ ကြီးထွားလာသည့် သားအိမ်အတွင်း၏ နံရံများသည်မကြာမီ ပျက်စီးလာပြီး ရာသီသွေးဆင်းမှုများပြီး ရက်ကြာလာပါသည်။ ရာသီနှစ်ခုကြားကာလသည် ရက်ပေါင်း၂၁ရက်ထက်လျော့လျှင်၊ ရက်ပေါင်း ၃၁ ရက်ထက် ပိုကြာလျှင် ပုံမှန်မဟုတ်ပဲ ရာသီသွေးဆင်းမှုမမှန်ခြင်း ဟုခေါ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ရာသီနှစ်ခုကြားကာလအတွင်း သွေးဆင်းမှု ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွေးဆင်းမှုသည် ကွာခြားမှုရှိနိုင်ပါသည်။ အချို့တွင် အဝတ်အထည် စွန်းထင်းရုံသာဖြစ်သော်လည်း အချို့တွင် သွေးဆင်းမှုများနိုင်ပါသည်။

- က။ အပျိုဖော်ဝင်၍ ရာသီသွေးစီးဆင်းသော်လည်း လအတော်ကြာသည်အထိ သွေးဆင်းမှုမမှန် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အချို့တွင် ၂ နှစ်ခန့်ပင် ကြာနိုင်ပါသည်။ စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။ နောင်ပုံမှန်ဖြစ်သွားပါမည်။
- ခ။ ကိုယ်ဝန်မရှိရန် ဟော်မုန်းဓာတ်ပါ သားဆက်ခြားဆေးသုံးစွဲမှု။ ၁၂ ပတ်ခံထိုးဆေး၊ နေ့စဉ်သောက်ဆေးများ စတင်သုံးသည့်အခါများတွင်လည်း သွေးဆင်းမှုမမှန် ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ဂ။ အာဟာရချို့ယွင်းမှုကြောင့်လည်းသွေးဆင်းမှုမမှန်ဖြစ်တတ်သည်။တခါတရံ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိဟော်မုန်းဓာတ်များကြောင့် သွေးဆင်းမှု နည်းခြင်း (သို့) လုံးဝမဆင်းခြင်းတို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၃။ ရာသီသွေးဆင်းမှုမမှန်ခြင်းများကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

ရာသီသွေးဆင်းမှုမမှန်ခြင်းသည်ရောဂါကြောင့်မဟုတ်လျှင်ဘာမှလုပ်စရာမလိုပါ။အာဟာရချို့ယွင်းမှုကြောင့် (သို့)သိုင်းရွိုက်ဂလင်း(Thyroid gland) ကြောင့်ဖြစ်ပါက လိုအပ်သလိုကုသမှုခံယူရပါမည်။ ဟော်မုန်းဓာတ်ပါ သားဆက်ခြားဆေးသုံးစွဲမှုကြောင့် ရာသီသွေးဆင်းမှု မမှန်ခြင်းများသည် (အလွန်သွေးဆင်းခြင်း မဟုတ်ပါက) ရေရှည်ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်ပါ။

၄။ ရာသီသွေးဆင်းမှုမမှန်ခြင်းနှင့် ကုသမှုများ

- က။ ရာသီသွေးဆင်းမှုမမှန်ခြင်းသည် အာဟာရချို့ယွင်းမှုကြောင့်ဖြစ်လျှင် နေ့စဉ်အစားအသောက်ကို မှန်ကန်စွာစားသောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ခ။ ဟော်မုန်းဓာတ်ပါ သားဆက်ခြားဆေးသုံးစွဲမှုကြောင့်လည်း မဟုတ်ပဲအခြား အကြောင်းကြောင်းကြောင့်ဖြစ်ပါက သက်ဆိုင်ရာ မီးယပ် အထူးကုထံ လွှဲပြောင်းပေးပါ။
- ဂ။ အပျိုဖော်ဝင်၍ ရာသီသွေးဆင်းမှုမမှန်ခြင်းကို ၂ နှစ်ခန့်စောင့်ကြည့်ပါ။ ၂ နှစ်ကျော်သည့်တိုင် သွေးဆင်းမှုမမှန်လျှင် စမ်းသပ်မှုများ ပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။
- ဃ။ ဟော်မုန်းဓာတ်ပါသားဆက်ခြားဆေးသုံးစွဲမှုကြောင့်ဖြစ်ပါက၃-၆လအထိစောင့်ကြည့်ရန်လိုပါသည်။လိုအပ်ပါက၁၂ပတ်ထိုးဆေးကြောင့် သွေးဆင်းမှုမမှန်ခြင်းအတွက် အသုံးပြုရမည့် သီးသန့်ဆေးများလည်း ရှိပါသည်။

၅။ ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးဆောင်ရွက်ရန်

အထက်တွင်ဖော်ပြသည့်အတိုင်း အပျိုဖော်ဝင်၍ ရာသီသွေးဆင်းမှုမမှန်ခြင်းကို ၂ နှစ်ခန့် စောင့်ကြည့်ပါ။ ၂ နှစ်ကျော်သည့်တိုင် သွေးဆင်းမှု မမှန်လျှင် ပြန်လည်ပြသပါ။ ဟော်မုန်းဓာတ်ပါ သားဆက်ခြားဆေးသုံးစွဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ကုသမှုခံယူပြီး သော်လည်း ဆက်လက်၍သွေးဆင်းမှုမမှန်လျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပြန်လည်ပြသပါ။

ကျွန်မကိုယ်ဝန်မရှိချင်သေးပါ (I don't want to get pregnant) (အိမ်ထောင်ရှိ/ချစ်သူရှိ/လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပြီးသူ)

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်မကိုယ်ဝန်မရှိချင်သေးပါ။
မိဘ - သမီးကိုကိုယ်ဝန်မရှိအောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမည်ကိုအကြံပေးပါ။

ကိုယ်ဝန်မရှိချင်သေးသည့် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးအား အောက်ပါအတိုင်း နှစ်သိမ့်ပညာပေးပါ။

ကိုယ်ဝန်မရှိချင်သေးသည့် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးအား အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးခြင်း

↓

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်မှုများပြုလုပ်ပါ။

↓

လောလောဆယ်ကိုယ်ဝန်ရှိ (သို့) ရှိနိုင်သူဖြစ်ပါက
"ကျွန်မကိုယ်ဝန်ရှိနေသလား" ဇယားကို ကိုးကားပါ

↓

သားဆက်ခြားဆေးများသုံးရန် သင့်တော်မှုရှိမရှိ
ဆန်းစစ်မှုများပြုလုပ်ပါ။

↓

ဆယ်ကျော်သက်အား သားဆက်ခြားနည်းများအား ရှင်းပြပါ။
သူမ နှစ်သက်သည့်နည်းကို ရွေးချယ်ပါစေ။

↓

ဆယ်ကျော်သက်အား သူမရွေးချယ်ထားသည့် သားဆက်ခြားနည်းသည်
လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို ကာကွယ်မှု ပေးနိုင် မပေးနိုင် ရှင်းပြပါ။
ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် သင့်လျော်သော သားဆက်ခြားနည်းများကို ရှင်းပြပါ။

↓

ဆယ်ကျော်သက်အား သားဆက်ခြားနည်းများအား ရှင်းပြပါ။ သူမနှစ်သက်သည့်နည်းကို ရွေးချယ်စေပြီး
မည်ကဲ့သို့ စတင်အသုံးပြုရမည်ကို ရှင်းပြပါ။ ဥပမာ သောက်ဆေးကို ရွေးချယ်လျှင် နေ့စဉ်အချိန်မှန်မှန်
သောက်ရန်နှင့်အတူ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကိုပါ ရှင်းပြပါ။

↓

တစ်လပြည့်လျှင် ပြန်လာပြရန်ပြောပါ။

အပိုင်း (၂)

ကိုယ်ဝန်မရှိချင်သေးသည့် ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးအား အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးခြင်း(အိမ်ထောင်ရှိ/ချစ်သူရှိ/လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပြီးသူ)

ကြိုဆို နှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောပါ။

↓

နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးမည့်အကြောင်းကိုရှင်းပြပါ။

↓

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရခြင်းအခြေခံအကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

↓

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ရှိ နိုင်မှုတို့ကိုရှင်းပြပါ

↓

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်နောက်ဆက်တွဲအကျိုးသက်ရောက်နိုင်မှုများကိုရှင်းပြပါ

↓

ဆယ်ကျော်သက်များအတွက်သင့်လျော်မှုရှိသည့်သားဆက်ခြားနည်းများ

နေ့စဉ်သောက်တားဆေး	၁၂ ပတ်ခံထိုးဆေး	ကွန်ဒုံး (ယောက်ျား၊ မိန်းမ)	အရေးပေါ်သောက်တားဆေး
↓	↓	↓	↓
အကျိုးသက်ရောက်မှု	ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး	ထိရောက်မှု	ရရှိနိုင်မှုနှင့်ကုန်ကျမှု

↓

- နည်းစနစ်မှန်နှင့်အချိန်မှန်မှန်သုံးစွဲမှု
- သားဆက်ခြားရန်လိုအပ်သည့်မှာခြေအနေ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်နှင့်သားဆက်ခြားနည်းများအကြောင်းသိကောင်းစရာ Contraception in Adolescents

ကိုယ်ဝန်မရှိ(မရ)လိုသေးသည့်ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးသည်သားဆက်ခြားနည်းများအကြောင်းကိုပြည့်စုံစွာသိထားရန်လိုအပ်သည့်အပြင်သုံးစွဲနိုင်ရန်လည်းအခြေအနေ(လက်လှမ်းမီမှု)ရှိရမည်။အခြားအသက်အရွယ်အမျိုးသမီးများသုံးစွဲနိုင်သည့်မည်သည့်သားဆက်ခြားနည်းကိုမဆိုဆယ်ကျော်သက်များလည်း သုံးစွဲနိုင်ရပါမည်။

က။ **အသက်**-အသက်ကိုအကြောင်းပြု၍သားဆက်ခြားနည်းတစ်နည်းကိုဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးအသုံးပြုခြင်းကိုတားဆီးခြင်းမပြုရပါ။အချို့သောသားဆက်ခြားနည်းသည် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်မှုရှိနိုင်သည်ဟု ယူဆကာစိုးရိမ်မှုများရှိကြပါသည်။ (ဥပမာ - ပရိုဂျက်စတီရုန်းတစ်မျိုးတည်းပါ ထိုးဆေးသည် ၁၈ နှစ်အရွယ်အောက် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ အရိုးဖွဲ့စည်းမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်) ဤစိုးရိမ်မှုကို ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးအား ကိုယ်ဝန်မရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် ရရှိမည့်အကျိုးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ချိန်ဆစေသင့်ပါသည်။

ခ။ **အမူအကျင့်နှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာအချက်များ**-အမူအကျင့်နှင့်လူမှုရေးဆိုင်ရာအချက်များစွာသည်လည်းဆယ်ကျော်သက်များအတွက်သားဆက်ခြားနည်းများရွေးချယ်ရာတွင်ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များဖြစ်ပါသည်။ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည်များစွာကျယ်ဝန်းပြီးဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လိုအပ်ချက်များလည်းမတူကြပါ။ဥပမာ-အိမ်ထောင်ရှိကလေးမိခင်ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးကိုယ်ဝန်မရှိရန်သုံးစွဲသည့်သန္ဓေတားနည်းသည် အိမ်ထောင်မရှိ လိင်ဆက်ဆံဖော်တစ်ဦးမကရှိသူ အခြားမိန်းကလေးတစ်ဦးရွေးချယ်သည့်နည်းနှင့် များစွာကွာခြားမှုရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဂ။ **အုပ်စုနှင့်ကျင်လည်မှု အလေ့အကျင့်** - အုပ်စုနှင့်ကျင်လည်မှု အလေ့အကျင့်သည်လည်း ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ လူငယ်အများစုသည် အသင်းအဖွဲ့ဖြင့်နေထိုင်တတ်ကြပြီး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ အပါအဝင်လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ကူးစက်နိုင်မှုအန္တရာယ်ရှိပါသည်။ကိုယ်ဝန်မရရေးအတွက်စဉ်းစားရာတွင်အိပ်ချ်အိုင်ဗွီအပါအဝင်လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများမကူးစက်နိုင်

ရန်လည်း တပါတည်းထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဃ။ **သားဆက်ခြားနည်းများရွေးချယ်ရန် အခွင့်အရေး** - ရွေးချယ်ရန် သားဆက်ခြားနည်းတစ်နည်းသာမက နည်းပေါင်းများစွာကို ရွေးချယ်ခွင့်ပေးခြင်းဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် လက်ခံနိုင်မှုကို များပြားလာစေပါသည်။

င။ **သင့်လျော်သည့် အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးခြင်း** - သားဆက်ခြားနည်းတစ်နည်းကို အသုံးမပြုမီတစ်ကြိမ်၊ သုံးပြီးတစ်ကြိမ် ပညာပေး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအား သားဆက်ခြားနည်းဆိုင်ရာ ဗဟုသုတတိုးပွားစေပြီး ၎င်းတို့နှစ်သက်လက်ခံနိုင်သည့် သားဆက်ခြားနည်းကို ယုံကြည်စွာဖြင့် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ခွင့်ကို ပိုမိုရရှိစေပါသည်။

စ။ **သားဆက်ခြားနည်းသုံးစွဲခြင်းနှင့် ကုန်ကျစရိတ်** - ကုန်ကျစရိတ်မတတ်နိုင်သဖြင့် သားဆက်ခြားနည်းမသုံးစွဲနိုင်ခြင်းလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လူငယ်များကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်သည့် သားဆက်ခြားနည်းကို သုံးစွဲနိုင်ရန် အစွမ်းရှိသမျှ ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်များ ကျန်းမာရေးနှင့်သင့်လျော်သည့် သားဆက်ခြားနည်းရွေးချယ်ခြင်း

ကျန်းမာရေးအခြေအနေ	သားဆက်ခြားနည်း
လတ်တလောကိုယ်ဝန်ရှိ	သားဆက်ခြားနည်းသုံးစွဲရန်မလို။ ရောဂါမကူးစက်ရန် ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်။
မီးဖွားပြီးနို့တိုက်မိခင် (ကလေး၆ ပတ် မကျော်)	ဟော်မုန်းပါ သားဆက်ခြားနည်းများ မသုံးရန်။ ကွန်ဒုံးသုံးနိုင်။
မီးဖွားပြီးနို့တိုက်မိခင် (ကလေး ၆ပတ် - ၆လ)	ဟော်မုန်းပါသည့်သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ ဖြစ်နိုင်ကမသုံးရန်။ ပရိုဂျက်စတီရုန်းတစ်မျိုးတည်းပါသားဆက်ခြားနည်းသုံးနိုင်။ ကွန်ဒုံးသုံးနိုင်။
မီးဖွားပြီးနို့တိုက်မိခင် (ကလေး ၆လကျော်)	ဟော်မုန်းပါသည့် သားဆက်ခြားနည်းများသုံးနိုင်။ ကွန်ဒုံးသုံးနိုင်။
မီးဖွားပြီးမိခင် (နို့မတိုက်) (ကလေး ၂၁ ရက် မပြည့်သေး)	ဟော်မုန်းပါသည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ ဖြစ်နိုင်ကမသုံးရန်။ ပရိုဂျက်စတီရုန်းတစ်မျိုးတည်းပါသောသားဆက်ခြားနည်းသုံးနိုင်။ ကွန်ဒုံးသုံးနိုင်။
မီးဖွားပြီးမိခင် (နို့ မတိုက်) (ကလေး ၂၁ ရက် ကျော်)	ဟော်မုန်းပါသည့် သားဆက်ခြားနည်းများ သုံးနိုင်။ ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်။
သွေးတိုးရောဂါရှိ (အပေါ်သွေး၁၆၀၊ အောက်သွေး၁၀၀ကျော်)	ဟော်မုန်းပါသည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ မသုံးရန်။ ၁၂ ပတ်ခံဆေး ဖြစ်နိုင်က မသုံးရန်၊ ပရိုဂျက်စတီရုန်းတစ်မျိုးတည်းပါသည့် သားဆက်ခြားနည်းသုံးနိုင်။ ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်
သွေးတိုးရောဂါရှိ (အပေါ်သွေး၁၄၀ - ၁၅၉၊ အောက်သွေး ၉၀ - ၉၉)	ဟော်မုန်းပါသည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ ဖြစ်နိုင်က မသုံးရန်။ ပရိုဂျက်စတီရုန်းတစ်မျိုးတည်းပါသည့် သားဆက်ခြားနည်းသုံးနိုင်။ ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်
ပေါင်၊ ခြေသလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်း ကြောင့်ပြင်းထန်စွာနာကျင်ခြင်း	ဟော်မုန်းပါသည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ မသုံးရန်။ ပရိုဂျက်စတီရုန်းတစ်မျိုးတည်းပါသည့် သားဆက်ခြားနည်းသုံးနိုင်။ ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်။
သွေးရောဂါရာဇဝင်ရှိသူ	ဟော်မုန်းပါသည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ မသုံးရန်။ ပရိုဂျက်စတီရုန်းတစ်မျိုးတည်းပါသည့်သားဆက်ခြားနည်းသုံးနိုင်။ ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်။
ခေါင်းပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာရှိသူ	ဟော်မုန်းပါသည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ မသုံးရန်။ ပရိုဂျက်စတီရုန်းတစ်မျိုးတည်းပါသည့်သားဆက်ခြားနည်းသုံးနိုင်။ ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်။
လတ်တလောပိုင်းရပ် (စ) အသည်းရောဂါရှိသူ	ဟော်မုန်းပါသည့် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးများ မသုံးရန်။ ပရိုဂျက်စတီရုန်းတစ်မျိုးတည်းပါသည့် သားဆက်ခြားနည်း ဖြစ်နိုင်က မသုံးရန်။ ကွန်ဒုံး သုံးနိုင်။

ဆယ်ကျော်သက်နှင့်သားဆက်ခြားနည်းများ

သားဆက်ခြားနည်း	ကာကွယ်ပေးနိုင်မှု	ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ	အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးရန်	မှတ်ချက်
အမျိုးသားသုံးကွန်ဒုံး	ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ။	မရှိ	နည်းစနစ်မှန်မှန် သုံးရန်။ လိင်ဆက်ဆံဖော်နှင့် ဦးစွာညှိနှိုင်းရန် လိုအပ်။	နည်းစနစ်မှန်မှန် သုံးမှသာ ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်
အမျိုးသမီးသုံးကွန်ဒုံး	ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ။	မရှိ	သုံးစွဲပုံ ဦးစွာ လက်တွေ့ပြသရန်။ အမျိုးသမီးမှ ရောဂါကာကွယ်ရန် ထိန်းကွပ်မှုရရှိ။	နည်းစနစ်မှန်မှန် သုံးမှသာ ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကိုကာကွယ်
ဟော်မုန်းပါ နေ့စဉ်သောက်ဆေး	ကိုယ်ဝန် တစ်မျိုးတည်း	မူးဝေ၊ ခေါင်းကိုက်	လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများ ရနိုင်ကြောင်း။ သံသယရှိက ကွန်ဒုံး သုံးရန်	နည်းစနစ်မှန်မှန် သုံးမှသာ ကိုယ်ဝန်ကိုကာကွယ်။
အရေးပေါ် သားဆက်ခြား (ပရိုဂျက်စတီရုန်း တစ်မျိုးတည်း (သို့) အခြား ဟော်မုန်းပါ နေ့စဉ်သောက်ဆေး	ကိုယ်ဝန် တစ်မျိုးတည်း	မူးဝေ၊ အော့အန် (ပရိုဂျက်စတီရုန်း တစ်မျိုးတည်းသည် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးနည်း)	အရေးပေါ် အခြေအနေတွင်သာ သုံးရန်နှင့် ထပ်တလဲလဲ မသုံးရန်။	မရည်ရွယ်ပဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ရနိုင်သည့်ကိုယ်ဝန်ကို ကာကွယ်။
၁၂ ပတ်ခံ သားဆက်ခြားထိုးဆေး	ကိုယ်ဝန် တစ်မျိုးတည်း	ရာသီသွေးဆင်းမှု မမှန်ခြင်း၊ သွေးမပေါ်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် တိုးခြင်း၊	နေ့စဉ် သောက်ရန်မလို၊ လက်ထဲ အသင့်ဆောင်ထားရန် မလို၊ ကလေး ပြန်လည်ရရှိရန် အချိန်လို၊ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ ရနိုင်၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများရနိုင်၊ သံသယရှိက ကွန်ဒုံးသုံးရန်၊	နေ့စဉ် ဆေးသောက်ရန် လိုသူများအတွက် သင့်လျော်၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရနိုင်၍ ဆက်လက် မသုံးစွဲပဲ အခြားနည်းပြောင်းသုံးရ၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ရှိလျှင် ဆေးသုံးစွဲမှု ချက်ချင်းရပ်နိုင်။

နေ့စဉ်သောက် သားဆက်ခြားစားဆေးကတ် စသောက်ရန်လမ်းညွှန်မှုများ

သားဆက်ခြားစားဆေးသောက်ရန် သင့်လျော်မှုရှိသူ ဆယ်ကျော်သက်နှင့်လူငယ်များအား ဆေးကတ်စသောက်ရန် အောက်ပါအတိုင်း လမ်းညွှန်မှု ပေးရန် ဖြစ်သည်။

၁။ ရာသီသွေးလာနေသူ ဆယ်ကျော်သက်

- ရာသီသွေးလာစဉ် (၅) ရက်မြောက်နေ့တွင် ဆေးကတ်စသောက်ရန်။ အခြားကာကွယ်မှုမလိုပါ။
- ကိုယ်ဝန်မရှိပါက မည်သည့်ရက်တွင်မဆို ဆေးကတ်စတင်သောက်နိုင်။ သို့သော် ဆေးကတ်စသောက်သည့် ရက်သည် ရာသီသွေးလာပြီး (၅) ရက်ထက်ကျော်လွန်ပါက လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ဆေးသောက်သည်နေ့မှစ၍ (၇) ရက်ရှောင်ကြဉ်ရန် (သို့) ကွန်ဒုံးသုံးရန်။

၂။ ရာသီသွေးမလာသူဆယ်ကျော်သက်

- ကိုယ်ဝန်မရှိပါက မည်သည့်ရက်တွင်မဆို ဆေးကတ်စသောက်နိုင်။ သို့သော် ဆေးကတ်စသောက်သည့်ရက်သည် ရာသီသွေးလာပြီး (၅) ရက်ထက်ကျော်လွန်ပါက လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ဆေးသောက်သည်နေ့မှစ၍ (၇) ရက်ရှောင်ကြဉ်ရန် (သို့) ကွန်ဒုံးသုံးရန်။

၃။ ကလေးမီးဖွားပြီးနို့တိုက်နေသည့်မိခင်

- ကလေးမီးဖွားပြီး နို့တိုက်နေသည့်မိခင်သည် (၆) ပတ်အတွင်း တားစားဆေးကတ် မသောက်ရန်။
- ကလေးမီးဖွားပြီး နို့တိုက်နေသည့်မိခင်သည် (၆) ပတ်ကျော် (၆) လတာ ကာလအတွင်း ဖြစ်နိုင်လျှင် တားဆေးကတ်မသောက်ရန်။
- ကလေးမီးဖွားပြီး (၆) လ ကျော်၊ ရာသီပြန်လာခြင်းမရှိသေးသည့်မိခင်သည် ရာသီသွေးမလာသူအား လမ်းညွှန်မှုအတိုင်း ဆေး ကတ် စတင်သောက်နိုင်။
- ကလေးမီးဖွားပြီး (၆) လ ကျော်၊ ရာသီပြန်လာသည့် မိခင်သည်ရာသီသွေးလာနေသူအား လမ်းညွှန်မှုအတိုင်း ဆေးကတ်စတင် သောက်နိုင်။

၄။ ကလေးမီးဖွားပြီးနို့မတိုက်သည့်မိခင်

- ကလေးမီးဖွားပြီး ၂၁ ရက်အတွင်း ရာသီသွေးမလာသေးသူသည် ကိုယ်ဝန်မရှိသည်မှာ သေချာပါက မည်သည့်ရက်တွင်မဆို ဆေးကတ် စသောက်နိုင်။ သို့သော် ဆေးကတ်စသောက်သည့်ရက်သည် ရာသီသွေးလာပြီး (၅) ရက်ထက်ကျော်လွန်ပါက လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ဆေးသောက်သည်နေ့မှစ၍ (၇) ရက်ရှောင်ကြဉ်ရန် (သို့) ကွန်ဒုံးသုံးရန်။
- ကလေးမီးဖွားပြီး ရာသီသွေးပြန်လာနေသူအား ရာသီသွေးလာနေသူအားလမ်းညွှန်မှုအတိုင်း ဆေးကတ်စတင်သောက်နိုင်။
- ကလေးမီးဖွားပြီး ၂၁ ရက်အတွင်း ဖြစ်နိုင်လျှင် စားဆေးကတ်မသောက်ရန်။

၅။ သားပျက်သားလျှောထားသူ

- မည်သည့်ရက်တွင်မဆို ဆေးကတ်စသောက်နိုင်။ အခြားကာကွယ်မှုမလိုပါ။

၆။ အချို့အမျိုးသမီးများတွင် သားဆက်ခြားစားဆေးကတ် စတင်သောက်ခါစ၌ဖြစ်တတ်မှုများ

- မူးဝေ ပျို့တတ်သည်။ အစာစားပြီးချိန် အိပ်ယာဝင်ချိန်များမှာသောက်လျှင် သက်သာသည်။ ၂ လ ၃ လ ကြာလျှင် ပျောက်သွားနိုင်သည်။
- အချို့က ဝလာတတ်သည်။ အဆီအဆိမ့်လျှော့စားရန်။
- တစ်ခါတစ်ရံ ရာသီသွေး တစ်စက်တစ်စက် ပေါ်တတ်သည်။ ၂ - ၃ လ ဆက်သောက်လျှင် ရာသီပုံမှန်ဖြစ်ပြီး သွေးဆင်းနိုင်၊ အချို့မှာ သာမန် ခေါင်းကိုက်တတ်သည်။ ခေါင်းကိုက်ပျောက်ဆေး သောက်နိုင်သည်။

၇။ နေ့စဉ်သောက်သားဆက်ခြား ဆေးကတ်သောက်ရန် မေ့လျော့ခြင်းများအတွက်လမ်းညွှန်မှုများ

လိင်ဆက်ဆံမှုရှိပြီး သားဆက်ခြားစားဆေးကတ်သောက်ရန် မေ့လျော့ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သဖြင့် အောက်ပါအတိုင်းလမ်းညွှန်ပါ။

- ဆေးတစ်လုံးမေ့ပြီးမသောက်မိလျှင် သတိရရချင်းတစ်လုံးသောက်ပြီး ပုံမှန်အချိန်မှာလဲတစ်လုံးသောက်ပါ။
- နှစ်လုံး သုံးလုံးမသောက်မိလျှင်အောက်ပါအတိုင်းသောက်ပါ။ ဆေးကတ်ရဲ့အပေါ်ဆုံးနှစ်တန်း (ပထမ ၁၄လုံး) ထဲမှသောက်ရန်မေ့ပါက
  - သတိရ ရချင်းတစ်လုံးသောက်ပြီး၊
  - ကျန်ဆေးတွေကိုအစဉ်အတိုင်းဆက်သောက်သွားပါ။
  - တစ်ပြိုင်တည်းကွန်ဒုံးကို (၇) ရက်သုံးပါ
- ဆေးကတ်ရဲ့တတိယတန်း (၇လုံး) ထဲမှသောက်ရန်မေ့ပါက
  - သတိရ ရချင်းတစ်လုံးသောက်ပြီး
  - အဲဒီ အတန်းကဆေးလုံးတွေကိုပဲ ကုန်အောင်ဆက်သောက်ပါ။
  - ပြီးလျှင်အောက်ဆုံးတစ်တန်းကိုမသောက်ပဲ ဆေးကတ်အသစ်ကိုစသောက်ပါ။
  - တစ်ပြိုင်တည်းကွန်ဒုံးကို (၇) ရက်သုံးပါ။

- ဆေးကတ်ရဲ့အောက်ဆုံးတန်း (၇) လုံးထဲမှ သောက်ရန်မေ့ပါက
  - မေ့သွားသည့်ဆေးလုံးတွေကိုထုတ်ပစ်လိုက်ပြီး
  - ကျန်တာတွေကိုအစီအစဉ်အတိုင်းဆက်သောက်သွားပါ။

၈။ အရေးပေါ် သားဆက်ခြားစားဆေးသောက်ရန် လမ်းညွှန်မှုများ

အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်သည့်အတွက် အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးပါ။ အရေးပေါ် သားဆက်ခြားဆေးသောက်ရန် နောက်ကျခြင်းသည် ဆေးအာနိသင်ကျဆင်းစေသဖြင့် အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေး ဆောလျှင်စွာသောက်ရန် လိုအပ်သည်။ အရေးပေါ် သားဆက်ခြားဆေးသည် ၅ ရက် (၁၂၀) နာရီကျော်လျှင် ထိရောက်မှုမရှိတော့ပါ။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအဖြစ် ဆေးသောက်ပြီးအန်တတ်သည်။ အန်သက်သာစေရန် antiemetic ဆေးသောက်နိုင်သည်။

အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးနှစ်မျိုးရှိသည်။

က။ Levonorgestrel 1.5 mg ပါဝင်သည့် အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးတစ်လုံး သောက်ခြင်း

ခ။ ethinylestradiol 30 mcg/levonorgestrel 150 mcg ပါဝင်သည့် နေ့စဉ်သောက်ရသည့် သားဆက်ခြားစားဆေးကို (၄) လုံး တစ်ပြိုင်တည်း သောက်ပြီး ၁၂ နာရီအကြာတွင် နောက်ထပ် (၄) လုံး သောက်ရန်ဖြစ်သည်။ အထူးသတိပြုရန်မှာ

- အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးသည် ၁၀၀% ရာနှုန်းကာကွယ်မှုမပေးသဖြင့် ကိုယ်ဝန် ရှိမရှိ သိရန် (၁) လအကြာတွင် ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ။
- အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးကို ပုံမှန်တားဆေးအဖြစ် တစ်လအတွင်း (သို့) အကြိမ်ကြိမ် ထပ်တလဲလဲသုံးရန် မသင့်ပါ။
- ကိုယ်ဝန်မရရန် သားဆက်ခြားဆေးသုံးစွဲလိုပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ဆွေးနွေးမှုခံယူရန် အကြံပြုပါ။

၉။ Post - HIV exposure (PEP)

HIV ရောဂါပိုးရှိသူထံမှ ရောဂါရရှိနိုင်မည့်အန္တရာယ်ရှိသူကို ကာကွယ်ခြင်း

အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့ပါက အောက်ပါတို့ကို (၇၂) နာရီအတွင်း ဆောင်ရွက်ရန်

- ရှေးဦးပြုစုခြင်း၊
- HIV စစ်ခြင်းနှင့် ရရှိသည့်အဖြေပေါ်တည်၍ antiretroviral ဆေးကို ၂၈ ရက်တိတိ သောက်စေခြင်း။
- PEP ရှိသူကို စောစီးစွာဆေးသောက်စေခြင်းသည် ရောဂါမရရန် ထိရောက်သည့်ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် antiretroviral ဆေးကို ၇၂ နာရီအတွင်း သောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ကျွန်မတွင်ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီလား

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်မ ရာသီသွေးမပေါ်တော့ပါ။ ကျွန်မမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီလား
မိဘ - သမီးရာသီသွေးမပေါ်တော့ပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေသလား

အပိုင်း ၁။

<table>
<tr><th>မေးပါ (၁)</th><th>ကြည့်ရှုစမ်းသပ် ပါ (၂)</th><th>လက္ခဏာများ (၃)</th></tr>
<tr>
<td rowspan="4">ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း
• မိမိတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သည်ဟု ထင်ပါသလား။ ဘာကြောင့်ထင်ပါသလဲ
• လိင်ဆက်ဆံမှုမှန်မှန်ရှိခဲ့သလား
• ကိုယ်ဝန်မရဖို့ အကာအကွယ် ယူထားသလား။
• မည်သည့်နည်းကို သုံးသလဲ
• နောက်ဆုံးရာသီလာပြီး လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိခဲ့သလား
လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့လျှင်
• ကွန်ဒုံးသုံးပါသလား၊
• သုံးလျှင်ကွန်ဒုံး ပေါက်ခြင်း၊ ကျွတ်ထွက်ခြင်း ရှိခဲ့သလား
• ရှိခဲ့လျှင် ပြီးခဲ့သည့် (၅) ရက်အတွင်း ဖြစ်ခဲ့ပါသလား
သားဆက်ခြားသောက်ဆေး -
• လတ်တလောသောက်နေသလား၊
• နောက်ဆုံးရာသီလာပြီး ဆေးသောက်ဖို့ မေ့ဖူးသလား
ဆေးသောက်ဖို့မေ့ဖူးလျှင်
• ပြီးခဲ့သည့် (၅) ရက်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိခဲ့သလား
ကိုယ်ဝန်ရှိလက္ခဏာများ
• ရာသီလာရက် နောက်ကျနေပါသလား
• မူးခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ရင်သားတင်းခြင်း ရှိပါသလား
• မိန်းမကိုယ်မှ သွေးဆင်းခြင်းရှိသလား
• ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း နာပါသလား
ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာလျှင်
• သာမန် (သို့) ပြင်းထန်စွာနာပါသလား
လိင်မှုဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှုများပြုလုပ်ပါ။
HEADS ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။</td>
<td rowspan="6">ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း
လိင်ဆက်ဆံမှုမှန်မှန်ရှိခဲ့လျှင်
• သားဆက်ခြားသောက်ဆေးမှန်မှန်နှင့် နည်း မှန်မှန်သောက်သလား (သို့)
• ရာသီလာရက်နောက်ကျ
• ကိုယ်ဝန်ရှိလက္ခဏာများရှိ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းရှိ သားအိမ်ကို စမ်းကြည့်ပါ။
ကိုယ်ဝန်ရှိ မရှိဆီးစစ်ပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသတိပြုရန်
ကိုယ်ဝန် ရှိ၊ မရှိ ဆီးစစ်ရာတွင် နောက်ဆုံးသွေးပေါ်ပြီး နှစ်ပတ်အတွင်း ဆီးစစ်ပါက အဖြေမှန်မရနိုင်။ ဤကာလထက်စောပြီး ဆီးစစ်ရာတွင် ကိုယ်ဝန်လက္ခဏာများ တွေ့ရှိပါက နှစ်ပတ်ကျော်လျှင် ဆီးပြန်စစ်ပါ။

ကိုယ်ဝန် ရှိ၊ မရှိသိရန်မလွယ်ကူပါက
• သားအိမ်ကိုမွေးလမ်းကြောင်းမှစမ်းပါ

လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်စစ်ဆေးမှု
Physical examination ပြုလုပ်ပါ။</td>
<td>• မိန်းမကိုယ်မှသွေးဆင်းခြင်း
• ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းသာမန် (သို့) ပြင်းထန်စွာနာခြင်း
• ကိုယ်ဝန်ရှိ/ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်
• ကိုယ်ဝန်ရှိ လက္ခဏာများ</td>
</tr>
<tr><td>ဝမ်းဗိုက်ပေါ်နှင့်မွေးလမ်းမှ သားအိမ်ကိုစမ်းမိ
ဆီးစစ်ချက်အရ ကိုယ်ဝန်ရှိ</td></tr>
<tr><td>ပြီးခဲ့သည့် (၅) ရက်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့သူ
• သားဆက်ခြားဆေး မသုံး
• လိင်ဆက်ဆံရာတွင်ကွန်ဒုံး မသုံး
• လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကွန်ဒုံးပေါက်ခြင်း၊ ကျွတ်ထွက်ခြင်းရှိခဲ့
• သားဆက်ခြားသောက်ဆေး စနစ်မကျ၊ ရက်မှန်မှန်မသောက်
ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုမသတ်မှတ်။</td></tr>
<tr><td>နောက်ဆုံးရာသီလာပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့။ သို့သော် ပြီးခဲ့သည့် (၅) ရက်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံမှု မရှိခဲ့။ အထက်ပါအတိုင်း ကိုယ်ဝန်မရှိရန် အကာအကွယ်မယူ
ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုမသတ်မှတ်။</td></tr>
<tr>
<td rowspan="2">မည်သည့်အခြေအနေတွင်ဖြစ်စေ လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိနေသူတစ်ဦးသည် ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ လာရောက်ပြသလျှင်
• အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း မပြုရန်နှင့် သားဆက်ခြားနည်းများ အကြောင်းကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပြုရန်
• အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအကြောင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု ပြုပြီး အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ရှိမရှိသွေးစစ်ရန် (သို့) လွှဲပြောင်းပေးရန်</td>
<td>နောက်ဆုံးရာသီလာပြီးလိင်ဆက်ဆံမှု ရှိခဲ့။ သို့သော် ပြီးခဲ့သည့် (၅) ရက်အတွင်း လိင်ဆက်ဆံ မှုမရှိခဲ့။
အထက်ပါအတိုင်းကိုယ်ဝန်မရှိရန် အကာအကွယ်မယူ
ရာသီလာရက်နောက်ကျ
မူးခြင်း အန်ခြင်း ရင်သား တင်းခြင်းရှိ
ဆီးစစ်ကြည့်မှု အဖြေမသေချာ</td>
</tr>
<tr><td>သားဆက်ခြားဆေး စနစ်တကျ မှန်မှန်သောက်။
ကိုယ်ဝန်ရှိ လက္ခဏာများမတွေ့။
လိင်ဆက်ဆံမှုမရှိခဲ့။</td></tr>
</table>

အပိုင်း ၂။

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
ကိုယ်ဝန်နှင့်ပတ်သက်၍ အခက်အခဲများရှိနေ။	သက်ဆိုင်ရာသို့လွှဲပြောင်းရန်။	
ကိုယ်ဝန်ရှိနေ	ကိုယ်ဝန်နှင့်ဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေး မှုများပြုရန်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ကိုးကားရန်	လိုအပ်သလို
ပြီးခဲ့သည့် (၅) ရက်အတွင်း အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့	ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်ကြောင်း အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးမှုများ ပြုရန်။ • ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ စစ်ရန်နောက် (၄) ပတ် အကြာတွင်ပြန်လာရန် (သို့) • အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးပေးရန် လွန်ခဲ့သည့် (၇၂) နာရီအတွင်း လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကွန်ဒုံးပေါက်ခြင်း၊ ကျွတ်ထွက်ခြင်းရှိခဲ့လျှင် PEP အတွက် ဆေး antiretroviral (၂၈) ရက် တိုက်ရန်	(၄) ပတ်အကြာတွင် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။ အရေးပေါ်သားဆက်ခြားဆေးသည် ၁၀၀ ရာနှုန်းပြည့် ကာကွယ်မှုမပေးပါ
ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်	ကိုယ်ဝန်ရှိလက္ခဏာများ မရှိသေးသော်လည်း ကိုယ်ဝန် ရှိမရှိ ပြောရန်စောသေးကြောင်း ရှင်းပြရန်	၄ ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ် ၁၂ ပတ်ကြာအထိ ပြန်လည် ဆန်းစစ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင် အထက်ကအတိုင်းဆောင်ရွက်ရန်
ကိုယ်ဝန်ရှိလက္ခဏာများ ရှိသော်လည်း အသေအချာ မပြောနိုင်သေး	ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်ကြောင်း အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးမှုများ ပြုရန်။ ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ သိရန် ဆီးစစ်ရန်။ ကိုယ်ဝန်မလိုချင်သေးပါက သားဆက်ခြားနည်းများရှင်းပြပြီး နှစ်သက်ရာကိုရွေးစေရန်။	၄ ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ် ၁၂ ပတ်ကြာအထိ ပြန်လည် ဆန်းစစ်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေလျှင် အထက်ကအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန်
ကိုယ်ဝန်မရှိ	ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်းရှင်းပြရန် သားဆက်ခြားသောက်ဆေးနည်းများကို ရှင်းပြပြီး နှစ်သက်ရာကိုရွေးစေရန်။	လိုအပ်သလိုခေါ်ယူပါ။
သားဆက်ခြားဆေးသောက်ရန်ပျက်ကွက်ခဲ့၍ ကိုယ်ဝန်ရှိမှာစိုးရိမ်သူအား "ကျွန်မကိုယ်ဝန်မရှိချင်သေးပါ" ပုံစံဇယား ကိုးကားပါ။		

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးတစ်ဦး သားအိမ်အတွင်း၌ ကလေးကြီးထွားရှင်သန်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်တစ်ကြိမ် ဆောင်လျှင် (၉) လကျော် (သို့မဟုတ်) (၉) လနှင့် တစ်ပတ်ကြာပါသည်။

၂။ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဘယ်လိုကိုယ်ဝန်ရှိလာသလဲ။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အပျိုဖော်ဝင်သည့် သွေးပေါ်သည့်အချိန်မှစ၍ သွေးဆုံးသည့်အရွယ်အထိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ ဤကာလအတွင်း အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏သားအိမ်မှ လစဉ် သားဥတစ်လုံးကြွေသည်။ လစဉ် ရာသီသွေးမပေါ်မီ ၁၄ ရက်ဝန်းကျင်လောက်တွင်သားဥကြွေပါသည်။ ထိုသားဥကို သားဥပြွန်အဖျားမှာရှိသည့် လက်တံလေးများကဆွဲယူလိုက်ပြီး သားဥပြွန်ထဲရောက်ရှိ သွားသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် သားအိမ်တစ်ဖက်သို့ ဆင်းသွားပါသည်။ သားဥ၏ သက်တမ်းသည် ၂ ရက်ဖြစ်သည်။ သားဥသည် ထိုသို့ သားအိမ်အတွင်းဆင်းသက်နေစဉ် အမျိုးသားနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုရှိပါက အမျိုးသားမှထွက်ရှိသည့် သုက်ရည်ရှိ သုက်ပိုးများသည် မိန်းမမွေးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် သားအိမ်အတွင်းရောက်ရှိလာပြီး ၎င်းတို့အနက် သုက်ပိုးတစ်ကောင်သည် ကြွေလာသည့်သားဥနှင့် ပူးပေါင်းမိသည်။ မျိုးအောင်သည့်သားဥသည် သားအိမ်နံရံတွင် တွယ်ကပ်ပြီး စတင်ဖွံ့ဖြိုးလာသည်ကို သန္ဓေအောင်သည် ဟုခေါ်သည်။ သန္ဓေအောင်သည့်သားဥသည် သားအိမ်နံရံမှတစ်ဆင့် မိခင်ဆီမှ အာဟာရကိုရယူပြီး ကြီးထွားလာသည်။ ကိုယ်ဝန်ပထမလေးလအတွင်းမှာ သားအိမ်နံရံကို တွယ်ကပ်ထားသည့် အချင်းဖြစ်လာသည်။ သန္ဓေသားသည် မိခင်မှအာဟာရကို အချင်းမှတစ်ဆင့် ဆက်လက်ရရှိပြီး တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားလာသည်။ နောက်ဆုံးရာသီပေါ်သည့် ပထမနေ့က စပြီး (၉) လနှင့် တစ်ပတ်ကြာသည့်အခါ မိခင်မွေးလမ်းကြောင်းမှ ကလေးကိုမွေးထုတ်သည်။

၃။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် တွေ့မြင်ရမည့်ပြောင်းလဲမှုများ

- ကိုယ်ဝန်ရှိသည်နှင့် ရာသီသွေးမပေါ်တော့ပဲ ရပ်သွားခြင်း။
- ကိုယ်ဝန် ရှိမရှိ သေချာရန် ဆီးစစ်ဆေးခြင်းဖြင့်သိနိုင်။
- အများအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရှိစတွင် အစားပျက်တတ်၊ ပျို့အန်ခြင်းဖြစ်တတ်။ ၃ - ၄ လတွင် ပြန်သက်သာလာ။
- ရင်သားကြီးလာပြီး နို့သီးခေါင်းအရောင်ရင့်လာ။
- ၃ လကျော်လျှင် သားအိမ်တဖြေးဖြေးကြီးလာ၍ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှစမ်းလို့ရ။
- ၄ - ၅ လတွင် သန္ဓေသားလှုပ်ရှားသည်ကို သိနိုင်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် သိလိုသည့်မေးခွန်းများ Frequently asked Questions (FAQ)

၁။ အချို့သည် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံသော်လည်း ကိုယ်ဝန်မရပဲ အချို့သာ ဘာကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရသလဲ။

ကိုယ်ဝန်ရရှိရန် အကြောင်းများစွာ လိုအပ်သည်။ ဥပမာ - လိင်ဆက်ဆံချိန်သည် သားဥကြွေချိန်နှင့် တိုက်ဆိုင်ပါက ကိုယ်ဝန်ရရန် ပိုဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်။

၂။ ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိသေချာရန်ဆီးဘယ်လိုစစ်ရသလဲ။

လိင်ဆက်ဆံမှုရှိထားသူ ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် မိမိတွင် ကိုယ်ဝန် ရှိမရှိ သိလိုပေလိမ့်မည်။ ဆီးစစ်ခြင်းဖြင့် ဆီးတွင်ပါဝင်သည့် ဟော်မုန်းပါဝင်မှုကို သိနိုင်သည်။ အချင်းတိုင်မှ ဤဟော်မုန်းထွက်ရှိပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိချိန် ဟော်မုန်းတက်လာသည်။ ယခုအခါ ဆီးစစ်ကိရိယာများကို ဈေးကွက်တွင် အလွယ်တကူဝယ်နိုင်သည်။

၃။ ကိုယ်ဝန်ရှိသည်နှင့် ဆီးစစ်ပါက ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ကို သိနိုင်သလား။

ဆယ်ကျော်သက်မိန်ကလေးတစ်ဦးသည် ကိုယ်ဝန် ရှိမရှိကိုဆီးစစ်ခြင်းဖြင့်အချိန်မရွေး သိနိုင်သည်ဟု လွဲမှားသောအယူအဆရှိနိုင်သည်။

ဖြေ။ မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် နောက်ဆုံးရာသီသွေးပေါ်ပြီး ၂ ပတ်ကျော်အထိ ဆီးစစ်ပါက ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ကို မသိနိုင်သေးပါ။ နောက်ဆုံးရာသီသွေးပေါ်ပြီး ၆ ပတ်မှ ၁၂ ပတ်အတွင်း စစ်သည့်အခါများတွင်သာ ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ကို သိနိုင်ပါသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ပြန်ပြီးအဖြေမပေါ်တော့ပါ။ အရေးကြီးသည်မှာ ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိ ဆီးစစ်ရာတွင် သေချာစွာမဆောင်ရွက်က အဖြေမှားနိုင်သည်။

ကျွန်မမှာကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီ။

၁။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်ဆောင်ရွက်ရမည့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦးအား ဆောင်ရွက်ရမည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများသည် မူအားဖြင့် အခြားကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ဆက်သွယ်ပညာပေးခြင်း၊ လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ အောက်ပါဇယားသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦးအားပေးရမည့် ဝန်ဆောင်မှုများဖြစ်သည်။

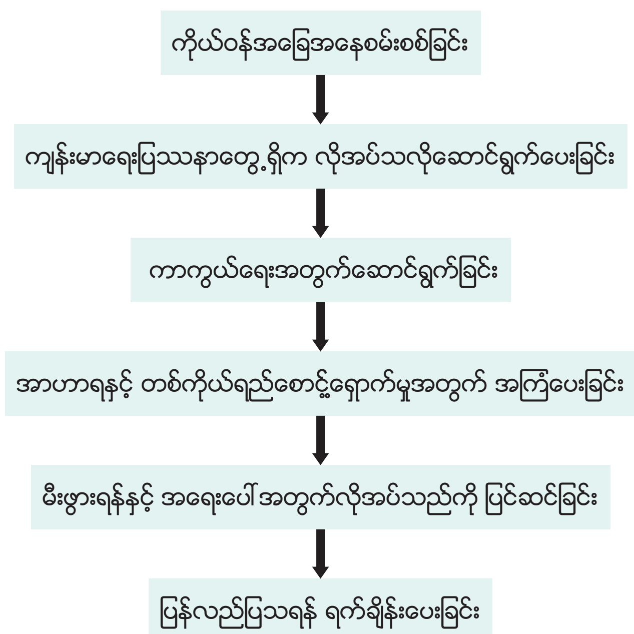
ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦး၏ ကိုယ်ဝန်အပေါ် သဘောထားသည် တရားဝင်လက်ထပ်ထားမှု၊ ကိုယ်ဝန်ယူလိုမှုနှင့်အခြားအချက်အလက်များစွာ ပေါ် မူတည်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် ဆယ်ကျော်သက်၏ လူမှုရေးအခြေအနေ၊ ကိုယ်ဝန်အပေါ် သဘောထားတို့ကို ဦးစွာနားလည်ထားရန်လိုအပ်သည်။

က။ ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက်ဆောင်ရွက်ရန်များ

- ကြိုဆိုခြင်း
  - ရောက်လာသည့် ဆယ်ကျော်သက်နှင့် လိုက်ပါလာသူအား နွေးထွေးစွာကြိုဆိုပါ။
  - နာမည်၊ လိပ်စာ အစရှိသည်တို့ကို မေးပါ။
  - လိုက်ပါလာသူအား အနားတွင်ရှိစေ လို/မလို မေးပါ။
  - လာရောက်ရခြင်းအကြောင်းကို မေးပါ
- ဆေးခန်းတွင်ရှိနေစဉ်အတွင်း
  - ဆောင်ရွက်မည့်စမ်းသပ်မှုများကို ရှင်းပြပြီး ခွင့်ပြုချက်တောင်းပါ။
  - ကိုယ်ဝန်ဆောင်အား ကျန်းမာရေးအခြေအနေ စမ်းသပ်ကြည့်ရှုပါ။
- ပြသမှုအပြီး
  - သူမ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အရေးကြီးအချက်များကို ရှင်းပြပါ။
  - မရှင်းသည်များရှိက ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းမေးရန်နှင့် လိုအပ်သလိုရှင်းပြရန်။
  - နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်လာပြရန် အားပေးပါ။ ပြန်လာရမည့်ရက်ကို ပြောပြပါ။ လိုအပ်လျှင် အချိန်မရွေးလာရန် အားပေးပါ။

ခ။ ကိုယ်ဝန်စောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် ဆောင်ရွက်ရန်အဆင့်များ

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦးအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် အထူးဂရုပြုရမည့်မှုများ သတ်မှတ်ခြင်း
- ဆယ်ကျော်သက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦး၏ ကိုယ်ဝန်အားစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေကို ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- ကိုယ်ဝန်စမ်းသပ်ခြင်း (ဇယားကြည့်ပါ)



၂။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အား အရေးပေါ်အခြေအနေစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း

အရေးပေါ်အခြေအနေဆန်းစစ်ခြင်း - တာဝန်ကျဝန်ထမ်းသည် အောက်ပါတို့ကိုအမြန်ဆန်းစစ်ပါ

- အရေးပေါ်ရောက်ရှိလာသူ၏ အခြေအနေကို ရောက်ရောက်ခြင်း စစ်ဆေးမှုပြုပါ။
- လိုအပ်သလို အခြေအနေကို ဆန်းစစ်ပါ။
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် အသက်ရှူမှုစစ်ဆေး
- လျှာနှင့်နှုတ်ခမ်း ဖြူလျော့နေ
- အသားအရေအေးစက်စိုနေ
- မိန်းမကိုယ်မှသွေးဆင်း
- သတိမေ့ (သို့) တက်နေ
- ဝမ်းဗိုက်ပြင်းထန်စွာနာ
- အဖျားကြီး (> ၃၈. C)

ဦးစားပေး ဆန်းစစ်ခြင်း

- မီးဖွားချိန်နီး
- ဖြူဖတ်ဖြူရော်နဲ့သွေးအားနည်း
- ရင်ညွန့်ပြင်းထန်စွာအောင့်
- မျက်စိပြာ
- မွေးချိန်မရောက်သေးပဲဗိုက်နာခါးကိုက်
- အဖျားကြီး (>၃၈' C)
- အသက်ရှူခက်

အထက်ပါအခြေအနေရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အား ချက်ချင်းအရေးပေါ် စောင့်ရှောက်မှုပြုပါ။

၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွင် အထက်ပါအခြေအနေများမရှိပဲ သာမန်အခြေအနေရှိသူအား အောက်ပါအတိုင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုပေးပါ။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်ဆေး
- ရာဇဝင်မေး၍ မှတ်တမ်းပြုလုပ်ထားခြင်း (ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ တီဘီဆေးသောက်ခြင်း...)
- ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် သွေးပေါင်ချိန်မှန်မှန်စစ်ခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်မှု)
- ဆီး၊ သွေးစစ်ဆေးခြင်း (သွေးအားနည်း)
- ဗိုက်စမ်းပြီး ကလေးအနေအထားစစ်ခြင်း
- ဆစ်ဖလစ်နှင့် ကာလသားရောဂါစစ်ခြင်း
- သံဓာတ် (Iron) နှင့်ဖောလစ် (Folic acid) ဓာတ်ပါ ဆေးတိုက်ခြင်း
- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး နှစ်ကြိမ်ထိုးပေးခြင်း
- မိခင်နို့ အောင်မြင်စွာတိုက်ကျွေးနိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်ပေးရန်
- မီးဖွားရက်ခန့်မှန်းပေးပြီး မွေးဖွားသင့်သည့်နေရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

၄။ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ဗိုက်အပ်ရမည့်အချိန်

- ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင်ဗိုက်အပ်ရန်အရေးကြီးသည်
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းချိန်းဆိုသည်အတိုင်း အချိန်မှန်ပြရန်လိုသည်
  - ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ကိုသိချိန်မှ ၇ လ အတွင်း တစ်လတစ်ကြိမ်
  - ၇ လ မှ ၈ လ အတွင်းနှစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ်
  - ၈ လ မှမွေးသည်အထိ တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ်
- မိခင်၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေရ လိုအပ်၍ခေါ်လျှင် လိုအပ်သလိုပြရန် (သွေးတိုး၊ သွေးအားနည်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်)
- ခန့်မှန်းမီးဖွားရက်ထက် ၂ ပတ်ကျော်အထိ ဖွားမြင်မှုမရှိပါက သို့ ပြန်လာပြရန်

၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်သတိပြုရမည့် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

အောက်ပါ လက္ခဏာများဖြစ်ပါက ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ နေ့ညမဆိုင်းဘဲ ချက်ချင်းသွားပြပါ။

- မိန်းမကိုယ်မှသွေးဆင်းခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊
- ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ပြီး အမြင်မှုန်ဝါးခြင်း
- အန်ခြင်း၊ ရင်ညွန့် (သို့မဟုတ်) ညာဘက်နံရိုးအောက် အောင့်ခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်အလွန်အမင်း ဆက်တိုက်နာခြင်း
- ဖျားပြီး အိပ်ရာမှ မထနိုင်လောက်အောင် အားနည်းခြင်း
- အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း

၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကျန်းမာအောင်နေထိုင်နည်း

- အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးခြင်း (အစာအုပ်စုသုံးအုပ်စုထဲမှ အနည်းဆုံးတစ်ခုစီပါအောင် စားသုံးရန်)
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းစွာ နေထိုင်ခြင်း
- ပင်ပန်းသည့်အလုပ်များ မလုပ်ခြင်း၊ အနားယူခြင်း
- မျှတသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း
- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်၊ ကွမ်းယာ၊ အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ခြင်း

၇။ ဆေးရုံတွင်မွေးဖွားရမည့်သူများ

- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကိုယ်ဝန်အားလုံးနှင့် သားဦးမိခင်
- ကလေးအနေအထား မမှန်သူများ
- တစ်ဦးထက်ပိုသော ကိုယ်ဝန်အားလုံး (အမြွှာ)
- ယခင်ကလေး ဗိုက်ခွဲမွေးရသူ၊ ညှပ်ဆွဲမွေးရသူ
- ယခင် (သို့) ယခု သွေးဆင်းနေသူ

၈။ မီးဖွားရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ

- မည်သည့် ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံတွင် မီးဖွားမည်ကို ကြိုတင်စီစဉ်
- ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံသို့ မည်သို့သွားမည်၊ မည်သူ၏ ကူညီမှုရယူမည်ကို ညှိထားပါ
- မီးဖွားရန်အဖော်အဖြစ် လိုက်ပါမည့်သူ
- မီးဖွားစားရိတ် ကုန်ကျမှုအစီအစဉ်
- ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံသို့ ယူဆောင်သွားရမည့် ပစ္စည်းစာရင်း
- မီးဖွားရက်အတွင်း အစားအသောက်အစီအစဉ်
- ရပ်ရွာလူကြီးနှင့် လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များနှင့်လည်း အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးကိစ္စများအတွက် ငွေရေး ကြေးရေး၊ သွားလာရေး၊
- ဆက်သွယ်ရေးတို့တွင် လိုအပ်ပါက ကူညီပံ့ပိုးနိုင်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါ

၉။ မီးဖွားစဉ်တွင် သတိပြုရမည့်အန္တရာယ်များ

အောက်ပါ လက္ခဏာများဖြစ်ပါက ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာသို့ နေ့ညမဆိုင်း ချက်ချင်းသွားပါ။

မိခင်

- ရေမွှာပေါက်ပြီး (၆) နာရီကြာသည့်တိုင်အောင် ဗိုက်မနာလျှင်
- ဗိုက်နာခြင်း (၁၂) နာရီကျော်သည်အထိ မမွေးသေးလျှင်
- မွေးပြီးသွေးများဆင်းလျှင် (သို့) (၅) မိနစ်အတွင်း အောက်ခံပစ္စည်း/အဝတ်တွင် သွေးများရွှဲနစ်နေလျှင်
- ကလေးထွက်ပြီး (၁) နာရီကြာသည်အထိ အချင်းမကျလျှင်

ကလေး

- အလွန်သေးလျှင်
- အသက်ရှူခက်လျှင်

၁၀။ မီးတွင်းတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- မွေးလာသည်ကလေးကို သန့်ရှင်းသည့်အဝတ်နှင့်သုတ်ပေးပြီး နွေးထွေးစွာထားရန်
- ကလေး၏ "ချက်" ထဲ (နနွင်း၊ ဆေးတို့ပတ်စသည်များ) မထည့်ရန်
- ကလေးမီးဖွားပြီး နာရီဝက်အတွင်း စောနိုင်သမျှစောပြီး မိခင်နို့စို့ပါစေ
- မွေးစမှ ၆ လ အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း နေ့ရောညပါ တိုက်ပါ
- မွေးဖွားပြီးလျှင်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတိုင်း အာဟာရပြည့်ဝစုံလင်အောင် စားပါ

၁၁။ နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်မရှိရန် အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးခြင်း

- မီးဖွားပြီးမိခင်နို့မတိုက်လျှင် ၄ ပတ်အတွင်း ကလေးပြန်လည်ရရှိနိုင်သဖြင့် သင့်လျော်သည့် သားဆက်ခြားနည်းသုံးရန် လိုအပ်ကြောင်းကို ကလေးမီးမဖွားမီကပင် အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးရန်
- ကလေးဘယ်နှစ်ယောက်ယူရန် ရည်ရွယ်ထားသည်ကိုမေးမြန်းပြီး နောက်ထပ်ကလေးမယူမီ ၂ - ၃ နှစ်ခန့် စောင့်ဆိုင်းသင့်ကြောင်း ပညာပေးရန် (ကျွန်မကိုယ်ဝန်မရှိချင်သေးပါ) ကို ကိုးကားရန်။

အပိုင်း - ၂ (ခ)

လိင်အင်္ဂါပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စများ

ဆယ်ကျော်သက်ယောကျ်ားလေးများတွင်ဖြစ်တတ်သည့် လိင်အင်္ဂါပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စများ

လိင်တံထိပ်ဖျားအရေခွံကဒုက္ခပေးခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော်ရဲ့ လိင်တံထိပ်ဖျားအရေခွံက ဒုက္ခပေးနေသည်။
မိဘ - ကျွန်တော့်သား လိင်တံထိပ်ဖျားအရေခွံက ဒုက္ခပေးနေ

အပိုင်း (၁)

<table>
<tr><th>မေးပါ</th><th>ကြည့်ရှု စမ်းသပ်ပါ</th><th>လက္ခဏာများ</th></tr>
<tr>
<td rowspan="3">လိင်တံထိပ်ဖျားရှိအရေခွံမှာ ဘာပြဿနာရှိနေသလဲ။
• အရေခွံအရောင်ပြောင်းနေသလား
• အရေခွံရောင်နေသလား
• အရေခွံက အရည်ကြည်တွေ ထွက်နေသလား
• အရေခွံကို လိင်တံအောက်ထိ ဆွဲချလို့ရသလား
• အရေခွံကို မူလအတိုင်း ပြန်လည်ဆွဲတင်လို့ရသလား
လိင်မှုဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ အခြားလိင်အင်္ဂါနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘာပြဿနာရှိနေသလဲ။
• လိင်အင်္ဂါပေါ်မှာ အနာရှိသလား
• ပေါင်ခြံမှာ အကျိတ်ပေါက်နေသလား
• ဆီးသွားလျှင် နာကျင်သလား
• ပေးစေ့ရောင် (သို့) နာနေသလား

အခြားလိင်မှုဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။

HEADS Assessment ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။</td>
<td rowspan="3">လိင်တံထိပ်ဖျားနှင့် လိင်တံထိပ်ဖျားရှိ အရေခွံတွင် ပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာများ ရှိ မရှိ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။
• အရေခွံရောင်နေသလား
• အရောင်ပြောင်းနေသလား
• အရည်ကြည်၊ သွေး၊ ပြည်တွေ ထွက်နေသလား
သတိပြုရန်
အဖြူရောင်အဖတ်ကလေးများ လိင်တံထိပ်ဖျားရှိ အရေခွံအောက်တွင် တွေ့ရတတ်သည်။ smegma ဟု ခေါ်ပြီး ပုံမှန်ဖြစ်သည်။
• အရေခွံကို လိင်တံအောက်ထိ ဆွဲချလို့ ရ မရ စမ်းသပ်ကြည့်ပါ
• အရေခွံကို မူလအတိုင်း ပြန်လည်ဆွဲတင်လို့ ရ မရ စမ်းသပ်ကြည့်ပါ
အခြားလိင်မှုဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများကို စစ်ဆေးပါ
• လိင်အင်္ဂါပေါ်မှာအနာရှိ မရှိ
• ပေါင်ခြံမှာအကျိတ်ပေါက် မပေါက်
• ဆီးသွားလျှင်နာကျင်မှု ရှိ မရှိ
• ပေးစေ့ရောင် (သို့) နာနေမှု ရှိ မရှိ

ခန္ဓာကိုယ်ဆေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။
(Physical examination)
နာတာရှည်ရောဂါ ရှိ /မရှိ စစ်ဆေးပါ။</td>
<td>လိင်တံထိပ်ဖျားရှိအရေခွံ
လိင်တံအောက်ခြေတွင်ကပ်နေ
အရေခွံကို မူလအတိုင်း
ပြန်လည်ဆွဲတင်လို့မရ
လိင်တံထိပ်ဖျားတွင် အရေခွံဖုံးအုပ်မှုမရှိ
လိင်တံထိပ်ဖျားနှင့် လိင်တံထိပ်ဖျားရှိ
ကြပ်နေသည့် အရေခွံတပိုက် ရောင်နေ
Paraphimosis နှင့် phimosis ပုံများထည့်ရန်</td>
</tr>
<tr><td>လိင်တံထိပ်ဖျားအရေခွံ ဖုံးအုပ်လို့မရ
ပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာများမရှိ</td></tr>
<tr><td>လိင်တံထိပ်ဖျားနှင့် လိင်တံထိပ်ဖျားရှိ
အရေခွံတွင် ပိုးဝင်သည့်လက္ခဏာများရှိ
လိင်တံထိပ်ဖျားနှင့် လိင်တံထိပ်ဖျားက
အရည်ကြည်၊ ပြည်တွေထွက်
လိင်တံပွင့်မှ အရည်ကြည်မထွက်</td></tr>
<tr><td colspan="3">ဆယ်ကျော်သက်ယောကျ်ားလေးများတွင်ဖြစ်တတ်သည့် လိင်အင်္ဂါပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စများ ကိုကိုးကားပြီးဆွေးနွေးပါ။
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများကို လိုအပ်သလိုကုသမှုပေးပါ။
လွန်ခဲ့သော ၂ လအတွင်း လိင်ဆက်ဆံဖက်အဖော်ကိုကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုခံယူရန်တိုက်တွန်းပါ။
လတ်တလောလိင်ဆက်ဆံခြင်းရှိနေသူဖြစ်ပါက အိတ်ချ်အိုင်ဗွီစစ်ဆေးရန် အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးပြီး ဆေးစစ်ဆေးပါ။
အကာအကွယ် မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့်သားဆက်ခြားခြင်းများကို အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးပါ။</td></tr>
</table>

အပိုင်း (၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
Paraphimosis (လိင်တံထိပ်ဖျားရှိအရေခွံ လိင်တံထိပ်မှ အောက်သို့ဆွဲချပြီး နဂိုမူရင်းလိင်တံထိပ်သို့ ပြန်ဆွဲ တင်၍မရခြင်း)	အနာသက်သာဆေးပေးပါ လိုအပ်လျှင်အိပ်ဆေးပေးပါ အနာသက်သာဆေးရှိလျှင်လိမ်းပါ လိင်တံကိုပိုး သတ်ဆေးအပျော့စားနှင့် သုတ်ပါ ရေခဲစိမ်ထားသည့်အဝတ်စဖြင့် လိင်တံကိုပတ်ထားပါ ရောင်နေသည့်လိင်တံကို အရောင်လျော့သွားစေရန် လက်ဖြင့် မိနစ်အနည်းငယ် ဖိထားပါ မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် ကြာသောအခါ အရေခွံကို နဂိုမူရင်း လိင်တံထိပ်အပေါ်သို့ ပြန်ဆွဲတင်ကြည့်ပါ ယခုကဲ့သို့ လက်ဖြင့် အပေါ်သို့ ပြန်ဆွဲတင်မရလျှင် ဆေးရုံသို့လွှဲပါ။	ယခုကဲ့သို့ပြန်လည်ဖြစ်လျှင် (သို့) phimosis ဖြစ်နေလျှင်ခွဲစိတ် ကုသရန်လွှဲပေးပါ။
Phimosis (လိင်တံထိပ်ဖျားရှိအရေခွံ (foreskin) ကို လိင်တံထိပ်မှ အောက်သို့ဆွဲချ၍မရခြင်း)	စတီးရွိုက်ဆေးပါသော လိမ်းဆေးလိမ်းပေးပါ။ Betamethasone 0.05% (တစ်နေ့လျှင်၂ ကြိမ် ၂ - ၄ပတ် လိမ်းရန်) နေ့စဉ် အရေခွံကို အပေါ်အောက် ဆွဲတင်ဆွဲချ ပြုလုပ်ပေးပြီး ရေနွေးနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးရန်။ အရေပြားအခွံကို ခွဲစိတ်ရန် (ရှင်ပြုရန်) အကြံပြုပါ။	တစ်လအတွင်းပြန်လည်ပြသရန်ချိန်းဆိုပါ။ မသက်သာပါကခွဲစိတ် ရန်လွှဲပြောင်းပေးပါ။
Balanitis (လိင်တံထိပ်ဖျား ရောင်ကိုင်းခြင်း) နှင့် Balanoposthitis (လိင်တံထိပ်ဖျားနှင့်အရေခွံ ရောင်ကိုင်းခြင်း)	နေ့စဉ် အရေခွံကို အပေါ်အောက် ဆွဲတင်ဆွဲချပြုလုပ်ပေးပြီး ရေနွေးနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးရန်။ (ဆပ်ပြာအပြင်းစား မသုံးရန်) Cotrimoxazole ointment တစ်နေ့လျှင် ၃ ကြိမ် ၅ ရက် လိမ်းရန်။ (သို့) Clotrimazole cream တစ်နေ့လျှင် ၂ ကြိမ် ၇ ရက် လိမ်းရန်။ Balanitis နှင့် Balanoposthitis ဖြစ်က အရေပြားသည် နီ၍ ပြောင်လက်လက် ဖြစ်နေသည်။ Fungus/candida ဖြစ်ပါက အရေပြားပေါ်တွင် အဖြူစက်များဖြစ်နေပြီး အနီရောင်အဖုအပိမ့် ယားစက်များ ဖြစ်တတ်သည်။	မသက်သာပါက တစ်ပါတ်အတွင်းပြန်လာရန် အကြံပြုပါ။ ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဟုယူဆပါက Cotrimoxazole ဆေးပြားတိုက်ရန် ကိုယ်အလေးချိန် ၅၀ kg ထက်ပို • တစ်နေ့ ၂ ပြား x ၅ ရက်။ ကိုယ်အလေးချိန် ၁၉ - ၅၀ kg • တစ်နေ့ ၁ ပြား x ၅ ရက်ဆေးတစ်ပြားတွင် (trimethoprim 80mg/ sulfamehaxazole 400 mg) Fungus/candida ဟု ယူဆပါက Clotrimazole cream လိမ်းဆေးကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၇ ရက် လိမ်းရန်။

ဆယ်ကျော်သက်ယောကျ်ားလေးများတွင်ဖြစ်တတ်သည့် လိင်အင်္ဂါပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စများ

၁။ ဆယ်ကျော်သက်ယောကျ်ားလေးများလိင်တံတွင်ဖြစ်တတ်သည့်အခြေအနေများ

က။ Phimosis ဖိုင်မိုစစ်(စ) လိင်တံထိပ်ဖျားရှိ အရေခွံ (foreskin) ကို လိင်တံထိပ်မှ အောက်သို့ဆွဲချ၍ မရခြင်းဖြစ်သည်။

ခ။ Paraphimosis ပရာဖိုင်မိုစစ်(စ) လိင်တံထိပ်ဖျားရှိ အရေခွံကို လိင်တံထိပ်မှ အောက်သို့ဆွဲချပြီး နဂိုမူရင်းလိင်တံထိပ်သို့ ပြန်ဆွဲတင်၍ မရခြင်းဖြစ်သည်။

ဂ။ Balanitis ဘလင်နိုင်တစ်(စ) လိင်တံထိပ်ဖျား ရောင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဃ။ Balanoposthitis ဘလင်နိုပေါ့(စ) တိုင်းတစ်(စ) လိင်တံထိပ်ဖျားနှင့် အရေခွံရောင်ခြင်းဖြစ်သည်။

၂။ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းများ

က။ Phimosis။ ဖိုင်မိုစစ်(စ) သည် လိင်တံထိပ်ဖျားအရေခွံဖွံ့ဖြိုးမှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို ထိပ်ဖျားအရေခွံ တွင်ပိုးဝင်ခြင်း ရောင်ခြင်းတို့ကြောင့် အနာရွတ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

ခ။ Paraphimosis ပရာဖိုင်မိုစစ်(စ) လိင်တံထိပ်ဖျားအရေခွံသည် လိင်တံထိပ်ဖျားထက်သေးသဖြင့် အရေခွံအပေါ်သို့ဆွဲတင်ပြီး အောက်သို့ ပြန်ဆွဲချရာ လိင်တံအောက်ခြေတွင် ကျပ်နေခြင်းဖြစ်ရာမှ ရောင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဂ။ Balanitis ဘလင်နိုင်တစ်(စ) နှင့် Balanoposthitis ဘလင်နိုပေါ့ (စ) တိုင်းတစ် (စ) တို့သည် လိင်တံအရေခွံ သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်းကြောင့် ပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဘက်တီးရီးယားပိုး (သို့မဟုတ်) fungus ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

အထူးသတိပြုရမည်မှာ အထက်ပါအခြေအနေအားလုံးတို့သည် လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ တစ်ကိုယ်တော်ဖြေသိမ့်ခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါကို ကိုင်တွယ်ကစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ခြင်းများမဟုတ်သည်ကို သိထားရန်ဖြစ်သည်။

၃။ အထက်ပါအခြေအနေများ ကုသမှုပေးခြင်း

က။ ဖိုင်မိုစစ်(စ) Phimosis ကို Steroids ဆေးပါ လိမ်းဆေးလိမ်းခြင်းဖြင့် အရောင်လျော့စေနိုင်သည်။ သို့သော် မကြာမကြာ ပြန်လည်ဖြစ်နေပါက အရေပြားအခွံကို ခွဲစိတ်ရန်ဖြစ်သည်။

ခ။ ပရာဖိုင်မိုစစ်(စ) Paraphimosis နာကျင်ပြီး ရောင်နေသည်ကိုလျော့ရန် ဆေးပေးပြီးနှင့် ရေခဲရေအုပ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ အရောင်လျော့သည်နှင့် အရေခွံကို ပြန်လည်ဆွဲတင်ရန်နှင့် အရေပြားအခွံကို ခွဲစိတ်ရန်ဖြစ်သည်။ မရပါက အရေးပေါ် အချိန်မီ ခွဲစိတ်မှုပြုရန်ဖြစ်သည်။ ခွဲစိတ်မှုမပြုပါက လိင်တံထိပ်ဖျားအနာရွတ် ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

ဂ။ ဘလင်နိုင်တစ် (စ) Balanitis ဘလင်နိုပေါ့ (စ) တိုင်းတစ် (စ) Balanoposthitis တို့အတွက်လိမ်းဆေး (သို့) သောက်ဆေး ပေးရန်ဖြစ်သည်။

၄။ ကာယကံရှင်မှဘာဆောင်ရွက်နိုင်သလဲ။

လိင်တံထိပ်ဖျားအရေခွံကို အသာလေး အောက်သို့ဆွဲချပါ။ အားမသုံးပါနှင့်။ ဆပ်ပြာအပျော့စားဖြင့် ရေနွေးနွေးနှင့် နေ့စဉ်ဆေးပြီး အရေခွံကို ဆွဲချပါ။ လိင်တံထိပ်တွင် အဖြူရောင်ချေးဖတ်များကပ်နေသည်ကို ဆေးပေးပါ။ အခြေအနေ သက်သာလျှင်ရေနွေး ဆပ်ပြာနှင့်တစ်ပတ်လျှင် ၁ - ၂ ကြိမ် ဆေးပေးပါ။ ဆပ်ပြာအပြင်းစားနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများ လုံးဝမသုံးရပါ။ သုံးပါက နူးညံ့သည့်အရေပြားကို ထိခိုက်စေပြီး နာကျင်ပါလိမ့်မည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ယောက်ျားကလေးများသိလိုသည့်မေးခွန်းများ Frequently asked Questions (FAQ)

၁။ ကျွန်တော်ရဲ့လိင်အင်္ဂါကို ဘယ်လိုသန့်ရှင်းမှုပြုရသလဲ။

လိင်တံနှင့်ဂွေးစေ့များကိုလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တခြားအစိတ်အပိုင်းတွေလိုပဲ နေ့စဉ်သန့်ရှင်းမှုပြုဖို့လိုပါသည်။ လိင်တံထိပ်ဖျားအရေပြားအခွံကို ခွဲစိတ်ထားသူဖြစ်ပါက နေ့စဉ်ရေချိုးသည့်အခါ ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးပေးရန်။ ခွဲစိတ်မထားပါကပိုပြီး ဂရုစိုက်ရန်လိုသည်။ လိင်တံပေါ်ရှိအရေခွံကို အပေါ်မှအောက်သို့ဆွဲချပြီး လိင်တံထိပ်ဖျားနှင့်လိင်တံကို ဆပ်ပြာနှင့်အသာဆေးပြီးအရေခွံကိုအပေါ်သို့ ပြန်ဆွဲတင်ရန်။ မှန်မှန်မလုပ်ပါက လိင်တံထိပ်ဖျားအရေခွံအောက်တွင် မိမိခန္ဓာမှထွက်သည့်အရည်များနှင့် ဆီးတို့ပေါင်းစုပြီး ယားယံကာပိုးဝင်နိုင်သည်။ ဆပ်ပြာအပြင်းစားနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများလုံးဝမသုံးရပါ။ သုံးပါကနူးညံ့သည့် အရေပြားကိုထိခိုက်စေပြီး နာကျင်စေပါလိမ့်မည်။

၂။ ကျွန်တော်ရဲ့လိင်အင်္ဂါကိုဆေးကြောခြင်းဖြင့် ရောဂါအားလုံးကိုကာကွယ်နိုင်သလား။

ဆယ်ကျော်သက်သည်မိမိအင်္ဂါကိုရေ၊ ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးခြင်းဖြင့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများမှ ကာကွယ်နိုင်သည်ဟု ယူဆနိုင်ပါသလား။

ဖြေ။ အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံအပြီး လိင်တံကို ရေ၊ ဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးခြင်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီအပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများကိုမကာကွယ်ပါ။ သန့်ရှင်းနေသည့်တိုင် ရောဂါပိုးများသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ဝင်ရောက်နိုင်သဖြင့် လိင်ဆက်ဆံသည့်အချိန်တိုင်းကွန်ဒုံးကို နည်းစနစ်မှန်စွာနှင့် အမြဲသုံးစွဲရန်လိုအပ်သည်။

၃။ ကျွန်တော်ရဲ့လိင်ထိပ်အင်္ဂါအရေပြားကို အထက်အောက်ဆွဲချလို့မရလျှင် လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါအခက်အခဲရှိနိုင်သလား။

ဖြေ။လိင်ထိပ်အင်္ဂါအရေပြားကိုအထက်အောက်ဆွဲချလို့မရလျှင် လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါမသက်မသာနှင့် နာကျင်မှုရှိနိုင်သည်။

၄။ ကျွန်တော်လိင်ဆက်ဆံမှုမရှိပဲ ဘာကြောင့် လိင်အင်္ဂါမှာပိုးဝင်သလဲ။

(လိင်ဆက်ဆံမှုမရှိပဲ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ရရှိမှာစိုးရိမ်၍ သိလိုခြင်းဖြစ်သည်။) လိင်အင်္ဂါတွင်ဖြစ်သော ရောဂါအချို့သည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်မဟုတ်ပဲ ဖြစ်နိုင်သည်။ အထက်ပါအခြေအနေများမှ လိင်တံထိပ်အရေခွံတွင် အမာရွတ်ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် အရေခွံကို အမာရွတ်နှင့် ခွာရန်လိုသည်။

ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးကျဉ်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် - ကျွန်တော်အင်္ဂါမှအရည်ထွက်ခြင်း (သို့) ဆီးသွားစဉ်နာကျင်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်းဖြစ်နေသည်။
မိဘ - ကျွန်တော့် သားတွင် ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးကျဉ်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်းဖြစ်နေပါသည်။

အပိုင်း (၁)

မေးပါ	ကြည့်ရှု စမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
ဆီးပူ၊ ဆီးကျဉ်၊ ဆီးအောင့်ခြင်း • လိင်တံထိပ်မှ အရည်များဆင်းမှုရှိမရှိ • လိင်တံထိပ်အရေပြားမှ အရည်များဆင်းမှု ရှိ မရှိ • ဆီးသွားစဉ်နာကျင်ခြင်းရှိမရှိ **အခြားလိင်မှုဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများ** • လိင်အင်္ဂါပေါ်မှာ အနာ ရှိ မရှိ • ပေါင်ခြံမှာ အကျိတ် ပေါက် မပေါက် • ဝှေးစေ့ရောင် (သို့) နာကျင်နေမှု ရှိ မရှိ လိင်မှုဆိုင်ရာရောဂါဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။ HEADS Assessment ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။	**ဆီးပူ၊ ဆီးကျဉ်၊ ဆီးအောင့်ခြင်း ကြည့်ရှု** • ဆီးပြွန်ထိပ်ဝမှ အရည်များဆင်းမှု ရှိ မရှိ • လိင်တံထိပ်အရေပြားမှ အရည်များဆင်းမှု ရှိ မရှိ • ဆီးပြွန်ထိပ်ဝ၊ လိင်တံထိပ်တို့မှ အရည်များဆင်းမှု မရှိလျှင် လိင်တံကို လက်ဖြင့် အသာညှစ်ကြည့်ရန်။ **သတိပြုရန်** အဖြူရောင်အဖတ်ကလေးများ လိင်တံထိပ်ဖျားရှိ အရေခွံအောက်တွင် တွေ့တတ်သည်။ (smegma) ဟုခေါ်ပြီး ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ **အခြားလိင်မှုဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများကို စစ်ဆေးပါ။** • လိင်အင်္ဂါပေါ်မှာ အနာ ရှိ မရှိ • ပေါင်ခြံမှာ အကျိတ် ပေါက် မပေါက် • ဆီးသွားလျှင်နာကျင်မှု ရှိ မရှိ • ဝှေးစေ့ရောင် (သို့) နာကျင်နေမှု ရှိ မရှိ ခန္ဓာကိုယ်ဆေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ (Physical examination)	ဆီးပြွန်ထိပ်ဝမှ အရည်များဆင်းမှု ဆေးရာဇဝင်မေးမြန်းခြင်းနှင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း (သို့) ဆီးသွားစဉ်နာကျင်ခြင်း (ဆေးရာဇဝင်အရ ဆီးပူ၊ ဆီးကျဉ်၊ ဆီးအောင့်ခြင်းသည် နိုင်လုံသော အထောက်အထားများ ဖြစ်သည်) ဆီးပြွန်ထိပ်ဝမှ အရည်များဆင်းမှုကို မေးမြန်း၊ စမ်းသပ်စစ်ဆေးရာတွင် မတွေ့ရှိမှုနှင့် ဆီးပြွန်ထိပ်ဝမှ အရည်များဆင်းမှု မရှိခြင်းအပြင် ဆီးသွားစဉ်နာကျင်ခြင်းမရှိ

အပိုင်း (၂)

<table>
<tr><th>အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)</th><th>လုပ်ဆောင်ပါ (၅)</th><th>ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)</th></tr>
<tr><td>လိင်မှုဆိုင်ရာရောဂါဖြစ်နိုင်
ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ (ဂနိ)၊ နှင့်
ကလိုင်မိုင်းဒီးယားရောဂါ (Chlamydia)</td><td>ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ (ဂနိ) အတွက် ကုသမှုပြုပါ။

ကလိုင်မိုင်းဒီးယားရောဂါအတွက် ကုသမှု ပြုပါ။</td><td rowspan="2">တစ်ပါတ်အကြာ ပြန်လာပြရန်။
• ဆေးပတ်လည်အောင် ဆေးမသောက်
• ရောဂါထပ်မံပြန်လည်ကူးစက်ခြင်း (သို့) လိင်ဆက်ဆံဖော်မှ ပြန်လည်ကူးစက်ခြင်း
အထက်ပါအကြောင်းတို့ကြောင့် သက်သာမှုမရှိပါက ပြန်လည်၍ကုသမှုပြုပါ။
လူနာနှင့် လိင်ဆက်ဆံဖော်နှစ်ဦးလုံး ဆေးပတ်လည်အောင် ဆေးသောက်သော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာများပြန်လည်ပေါ်ပါက နှစ်ဦးလုံးကို Trichomoniasis ဟု ယူဆပြီး - Metronidazole 2 gm တစ်ကြိမ်တည်း တိုက်ပါ (သို့) ၄၀၀ - ၅၀၀ mg တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၇ ရက် တိုက်ပါ။
ရောဂါလက္ခဏာများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေပါက တစ်ပတ်အတွင်းပြန်လာရန် ချိန်းပါ။
မသက်သာပါက လွှဲပေးပါ။</td></tr>
<tr><td colspan="2">• လိင်မှုဆိုင်ရာရောဂါအားလုံးကို ပူးတွဲပုံစံဇယားအရ ကုသမှုပြုရန်
• အမျိုးသမီးများ (မိန်းကလေးများ)သည် အများစုမှာ ရောဂါလက္ခဏာမပေါ်ဘဲ ရှိတတ်သည်
• လွန်ခဲ့သော ၂ လ အတွင်းမှ လိင်ဆက်ဆံဖော်အားလုံးကို ရောဂါလက္ခဏာများ မပြသော်လည်း ဆေးစစ်ဆေးမှုခံယူရန် တိုက်တွန်းပါ
• လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသူအား (ဆေးစစ်ချက်အဖြေမှ ရောဂါရှိရှိ မရှိရှိ) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအတွက် အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးပြီး သွေးစစ်ဆေးပါ
• အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် သားဆက်ခြားခြင်းအတွက် အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးပါ
• ဆယ်ကျော်သက်နှင့်မိဘတို့ကို လိင်မှုဆိုင်ရာရောဂါနှင့် လက္ခဏာများအကြောင်း ပညာပေးပါ။</td></tr>
</table>

အမျိုးသားများတွင်ဖြစ်သောဆီးပူခြင်း၊ ဆီးကျဉ်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်းတို့အတွက်ကုထုံးများ (Treatment for Gonorrhoea and Chlamydia)

	ဦးစားပေးကုထုံးမှု First choice အကွက်တစ်ကွက်ရှိကုထုံးမှုနှစ်ခုမှတစ်ခုကိုရွေးချယ်ရန် (ဆေးနှစ်မျိုးပေးရန်)	ပူးတွဲထိရောက်မှု Effective substitute
ဆီးပူညောင်းကျ ရောဂါ (ဂနိ) Gonorrhoea	Cefixime400 mgm ကိုတစ်ကြိမ်တည်းသောက်ရန်။ (သို့) Ceftriaxone 125 mgm တင်ပါး တွင်ထိုးရန်၊	Ciprofloxacin * 500 mgm ကို တစ်ကြိမ်တည်းသောက်ရန်။ (သို့) Spectinomycin 2 g တင်ပါးတွင် ထိုးရန်
ကလိုင်မိုင်းဒီးယား ရောဂါ (Chlamydia)	Azithromycin1 g ကိုတစ်ကြိမ်တည်းသောက်ရန်။ (သို့) Doxycycline 100 mgm တစ်နေ့၂ ကြိမ် x ၇ ရက်	Ofloxacin ** 300 mgm တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် x ၇ ရက် (သို့) Tetracycile 500 mgm တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက် (သို့) Erythromycin 500 mgm တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက်

Ciprofloxacin ၏ ဆေးယဉ်ပါးမှုကို ယခုအခါ ကြုံတွေ့နေရသည်
Ofloxacin ** သည် gonorrhea အတွက်လည်းသုံးနိုင်သည်။

လိင်တံမှအရည်ထွက်ခြင်း (သို့) ဆီးသွားစဉ်နာကျင်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်း

၁။ လိင်တံမှ ပါပျစ်ပျစ်အရည်များ (သို့) အရည်ထွက်ခြင်း။

ဆီးပွန်အတွင်းသို့ ပိုးဝင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံစဉ် ကွန်ဒုံးမသုံးခြင်း (သို့) ကွန်ဒုံးသုံးစွဲမှုမမှန်ကန်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းများ။

ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ (ဂနိ) Gonorrhoea၊ ကလိုင်မိုင်းဒီးယားရောဂါ (Chlamydia) နှင့် အဖြူဆင်းရောဂါ (Trichomoniasis) များကို ဖြစ်စေတတ်သော ရောဂါပိုးများကြောင့် ဖြစ်သည်။

၃။ အထက်ပါအခြေအနေများကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော နောက်ဆက်တွဲအခြေအနေများ

က။ လတ်တလောဖြစ်ပေါ်မှုများ

အချို့မှာ ချက်ချင်းလက္ခဏာများမပြပါ။ အချို့မှာမူ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးကျဉ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။ ဆီး မကြာမကြာ သွားပြီး လိင်တံထိပ်ဂ ယားယံပြီး ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်တတ်သည်။

ခ။ ရေရှည် ဖြစ်ပေါ်မှုများ

ထိရောက်သည့်ကုသမှုမခံယူပါက ရောဂါပိုးတို့သည် ဆီးပွန်မှတစ်ဆင့် သုက်ရည်ပြွန်အိတ်သို့ရောက်ရှိကာ သုက်ရည်ပြွန်အိတ် ရောင်ရမ်းစေ နိုင်သည်။ ၎င်းပြင်ရောဂါပိုးတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အခြားနေရာများသို့ရောက်ရှိနိုင်ပြီး အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။အမျိုးသားများတွင် သားသမီးမရနိုင်ခြင်း(မြုံခြင်း)ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြင်း။

၄။ မည်သည့်ကုသမှုမျိုးခံယူရမည်နည်း။

အရေးကြီးသည်မှာ ရောဂါဖြစ်စေသည့်ပိုးကိုသိရှိပြီးထိရောက်သည့် ကုသမှုပေးရန် ဖြစ်သည်။ အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည့်ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးကျဉ်ခြင်းတို့ အတွက်ဆောင်ရွက်ရန် -

က။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးပတ်လည်သည့်အထိ ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်သည်။ ရောဂါသက်သာသည်နှင့် ဆေးတိုးဆေးသောက်သည်ကိုရပ်ပစ်ခြင်းဖြင့်ရောဂါမပျောက်ပဲပြန်ဖြစ်နိုင်စေသည်။ကုသမှုခံယူပြီးရောဂါပျောက်ကင်းမှုမရှိပါကတစ်ပတ်အတွင်း ပြန်လည်ပြသရန်လိုအပ်သည်။

ခ။ ဆေးကုသမှုခံယူနေစဉ်အတွင်း (ဆေးတိုးဆေးသောက်မပြီးဆုံးမီ) လိင်ဆက်ဆံခြင်းမပြုရန် အထူးအရေးကြီးသည်။ ကွန်ဒုံး အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်။

ဂ။ မိမိလိင်ဆက်ဆံဖော်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ လွန်ခဲ့သည့် ၂ လ အတွင်း မိမိနှင့်လိင်ဆက်ဆံခဲ့သူများအားလုံး ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်သည်။ ဆေးကုသမှုခံယူစေခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံဖော်၏ ကျန်းမာရေးအတွက်သာမက မိမိအားလည်း ရောဂါပြန်လည်မကူးစက်ရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

ဃ။ လိင်ဆက်ဆံသည့်အခါတိုင်း ကွန်ဒုံးကို နည်းစနစ်မှန်မှန်ဖြင့် သုံးစွဲခြင်းသည် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကူးစက်မှု အန္တရာယ်မှ လျော့နည်းစေသည်။

င။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ၎င်းအတွက်လည်း သွေးစစ်ဆေးရန်အတွက် စဉ်းစားမှုပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အမျိုးသား ကလေးများသိလိုသည့်မေးခွန်းများ Frequently asked Questions (FAQ)

ဆယ်ကျော်သက်များသည်ယခုဖြစ်သည့်ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးကျဉ်ခြင်းတို့သည် ၎င်းတို့၏အနာဂတ်ကိုမည်ကဲ့သို့ထိရောက်စေမည်ကို သိရှိလိုကြသည်။

၁။ ကျွန်တော် ဒီရောဂါကြောင့် နောင်ဖခင်ဖြစ်နိုင်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သလား။ ရောဂါကို စောစောစီးစီးသိရှိပြီး ထိရောက်သည့် ကုသမှုခံယူလျှင် ရေရှည်ထိခိုက်မှုမဖြစ်နိုင်ပါ။ ရောဂါသိရှိမှုနောက်ကျပြီး မှန်ကန်ထိရောက်မှုရှိသည့် ကုသမှုမခံယူပါက ထိခိုက်နိုင်ခြေရှိသည်။

၂။ ဒီရောဂါကို ပျောက်အောင်ကုလို့ ရပါသလား။

ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးကျဉ်ခြင်းတို့သည် ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး၊ ကုသ၍ရပါသည်။ ကုသမှုခံယူပြီးရောဂါမသက်သာ (သို့) ရောဂါပြန်ဖြစ်လျှင် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် ပြန်ပြရန် လိုအပ်ပါသည်။

အမျိုးသားလိင်အင်္ဂါတွင်အနာပေါက်ခြင်း

ဆေးခန်းသို့လာရခြင်းအကြောင်းရင်း။

ဆယ်ကျော်သက် - လိင်အင်္ဂါတွင် အနာပေါက်နေ

မိဘ - သားလိင်အင်္ဂါတွင် အနာပေါက်နေ

အပိုင်း (၁)

မေးပါ (၁)	ကြည့်ရှု စမ်းသပ်ပါ (၂)	လက္ခဏာများ (၃)
လိင်အင်္ဂါတွင်အနာပေါက်ခြင်း • အရည်ကြည်ဖုပေါက်သလား • အနာပေါက်သလား • အရည်ကြည်ဖု အနာတွေ ပြန်ပြန်ပေါက်သလား • အနည်းငယ်ယားယံပြီး အရည်ခွံကွာသလား။ အနာက သူ့အလိုလို ပြန်ပျောက်သလား။ **အခြားလိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများ** • ပေါင်ခြံမှာအကျိတ် ပေါက် မပေါက် (ယောကျ်ား မိန်းမ) • ပေးစေ့ရောင် (သို့) နာကျင် မှုရှိ မရှိ • မွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်ဆင်းခြင်း ရှိ မရှိ • လိင်တံထိပ်နာကျင်မှု ရှိ မရှိ • ဆီးသွားလျှင်နာကျင်မှု ရှိ မရှိ (ယောကျ်ား မိန်းမ) လိင်မှုဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှုပြုပါ။ HEADS Assessment ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။	လိင်အင်္ဂါတွင် အနာပေါက်ခြင်း **ကြည့်ရှုပါ** • လိင်အင်္ဂါတွင် အရည်ကြည်ဖုပေါက် • လိင်အင်္ဂါတွင် အနာပေါက်၊ အခြားလိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများ **ကြည့်ရှုပါ** • ပေါင်ခြံမှာအကျိတ်ပေါက် • မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်ဆင်း • လိင်တံထိပ် မှအရည်ဆင်း • ပေးစေ့ရောင် (သို့) နာကျင် ခန္ဓာကိုယ်ဆေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ (Physical examination)	အရည်ကြည်ဖုသာတွေ့ရှိ
		လိင်အင်္ဂါတွင်အနာပေါက်နေသည်ကိုတွေ့ရှိ
• လိင်မှုဆိုင်ရာရောဂါအားလုံးကို ပူးတွဲပုံစံဖယားအရ ကုသမှုပြုရန် • လွန်ခဲ့သော ၂ လ အတွင်းမှ လိင်ဆက်ဆံဖော်အားလုံးကို ရောဂါလက္ခဏာများ မပြသော်လည်း ဆေးစစ်ဆေးမှုခံယူရန် တိုက်တွန်းပါ • လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသူအား (ဆေးစစ်ချက်အဖြေမှ ရောဂါရှိရှိ မရှိရှိ) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအတွက် အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးပြီး သွေးစစ်ဆေးပါ • အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် သားဆက်ခြားခြင်းအတွက် အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးပါ • ဆယ်ကျော်သက်နှင့်မိဘတို့ကို လိင်မှုဆိုင်ရာရောဂါနှင့် လက္ခဏာများအကြောင်း ပညာပေးပါ။		လိင်အင်္ဂါတွင်အရည်ကြည်ဖုမပေါက် လိင်အင်္ဂါတွင်အနာမရှိ

အပိုင်း (၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါ Herpes simplex virus type 2 (HSV 2) ဖြစ်နိုင် Syphilis ဆစ်ဖလစ်) ဖြစ်နိုင်	HSV type 2 အတွက် ကုသမှုပြုပါ Syphilis ကုသမှု Rapid plasma regain (RPR) စစ်ရာတွင် (+ve) ဖြစ်ပြီး ဆေးကုသမှုမရသေးပါက Syphilis အတွက် ကုသမှုပြုပါ။ (RPR) စစ်ရန်မရှိပါကလည်း ဆေးကုသမှုမရသေးပါက Syphilis အတွက် ကုသမှုပြုပါ။	တစ်ပတ်အကြာ ပြန်ခေါ်ပါ။ သက်သာမှုမရှိပါက လွှဲပေးပါ။
လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါ Sypyllis နှင့် Chancroid ဖြစ်နိုင် (HSV 2) ဖြစ်နိုင်	Syphilis အတွက် ကုသမှုပြုပါ။ Chancroid အတွက် ကုသမှုပြုပါ။ အထက်ပါကုသမှုများအပြင် ဒေသတွင် (HSV 2) အဖြစ်များပါက HSV type 2 အတွက် ကုသမှုပြုပါ။ ၎င်းအပြင် Granuloma inguinale နှင့် Lymphogranuloma venereum ရောဂါများအတွက်လည်း ကုသမှုပြုပါ။(ရောဂါများအတွက်လည်း ကုသမှု့ပြုပါ။ လိင်ဆက်ဆံမှုကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါက ကွန်ဒုံးစနစ်သုံးစွဲပါ။	တစ်ပတ်အကြာ ပြန်ခေါ်ပါ။ အနာကျက်နေလျှင် ကုသမှု မလိုတော့ပါ။ ကုသမှုတိုးတက်ပြီး သက်သာလျှင် ဆက်လက်ကုသပါ။ သက်သာမှုမရှိပါက လွှဲပေးပါ။
ပုံမှန်နှင့်ရောဂါမရှိ	လူနာကိုရှင်းပြပါ။	

လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများအနက် လိင်အင်္ဂါတွင်အနာပေါက်ခြင်းသည် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ပို၍ ကူးစက်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအဖြစ်များ သောဒေသများတွင် Sypyllis နှင့် Chancroid၊ HSV 2 တို့ ပိုဖြစ်ပွားသဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် ၎င်းရောဂါများကို ကုသရန်အရေးကြီးသည်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါရှိသဖြင့် ခုခံအားကျဆင်းချိန်တွင် အထက်ပါရောဂါဖြစ်ပါက လက္ခဏာများ ပြောင်းလဲနိုင်သဖြင့် ရောဂါရှာဖွေရန် ပိုခက်လာသည်။ Sypyllis ရောဂါလက္ခဏာအဆင့်များ ပြောင်းလဲလာပြီး Chancroid ရောဂါမှာလည်း ကျယ်ပြန့်လာသည်ကို တွေ့ရှိလာသည်။ ထို့ကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရှိသူများတွင် ဤရောဂါများဖြစ်ပါက ကုသမှုကို စောစီးစွာပေးဖို့ အထူးလိုအပ်သည်။အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရှိသူများအတွက်ကုသမှုသည်အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ကုသမှုတစ်ပတ်အကြာပြန်ခေါ်၍သက်သာမှုမရှိပါကဆက်လက်ကုသရန်ဖြစ်သည်။

Sypyllis နှင့် Chancroidရောဂါများအတွက်ကုထုံးမှု Treatment for Syphilis and Chancroid

	ဦးစားပေးကုထုံး First choice	ထိရောက်သည့်အခြားဆေး Effective substitutes (ဇယားတစ်ကွက်မှ ဆေးတစ်မျိုးရွေးရန်)	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊ နို့တိုက်နေသည့်မိခင်၊ ၁၆ နှစ်အောက် အမျိုးသမီး
Syphilis ဆစ်ဖလစ်	Benzathine penicillin 2.4 million units ကို တစ်ကြိမ်တည်း တင်ပါးတွင် ထိုးရန်။ (လူနာသည် သွေးစစ်ရာတွင် ရောဂါရှိကြောင်းပြသော်လည်း လိင်အင်္ဂါတွင် အနာမရှိပါက အထက်ပါအတိုင်း တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် - ၃ ကြိမ်ထိုးပါ။	Doxycycline* ၁၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၁၄ ရက်တိုက်ပါ။ (သို့) Tetracycline ၅၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၁၄ ရက်တိုက်ပါ။	Benzathine penicillin 2.4 million units ကို တစ်ကြိမ်တည်း တင်ပါးတွင် ထိုးရန်။ (သို့) Erythromycin ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ကြိမ် x ၁၅ ရက် တိုက်ပါ။
Chancroid	Ciprofloxacin ၅၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၃ရက် တိုက်ပါ။ (သို့) Azithromycin ၅၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၄ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။	Ceftriaxome ၂၅၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်ကြိမ်တည်း တင်ပါးတွင် ထိုးရန်။	Erythromycin ၅၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက်တိုက်ပါ။ (သို့) Azithromycin ၁ gm သောက်ဆေးကို တစ်ကြိမ်တည်း (သို့) Ceftriaxome ၂၅၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်ကြိမ်တည်း တင်ပါးတွင်ထိုးရန်။

၁။ Ciprofloxacin ၏ ဆေးယဉ်ပါးမှုကို ယခုအခါ ကြုံတွေ့နေရသည်။
၂။ Erythromycin estolate သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် မသင့်လျော်ပါ။ erythromycin ethylsuccinate ကိုသုံးပါ။
၃။ Doxycycline နှင့်Tetracycline တို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များနှင့် မသင့်လျော်ပါ။

Herpes simplex virus type 2 HSV အတွက်ကုသမှု Treatment for Herpes simplex virus type 2

	ဦးစားပေးကုထုံး First choice	ထိရောက်သည့် အခြားကုထုံး Effective substitutes	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊ နို့တိုက်နေသည့်မိခင်
Genital herpes (လိင်အင်္ဂါရေယုံ)	ပထမအကြိမ်ကူးစက်ခြင်း Acyclovir ၂၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၅ ကြိမ် x ၇ရက်တိုက်ပါ။ (သို့) Acyclovirc ၄၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။	ပထမအကြိမ်ကူးစက်ခြင်း Famciclovirc ၂၅၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။ (သို့) Valaciclovirc ၁ g သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။	acyclovir, famciclovir နှင့် valaciclovir တို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်နေသည့် မိခင်များအတွက် မသင့်လျော်ပါ။
	(ဒုတိယအကြိမ် ထပ်မံကူးစက်ခြင်း) Acyclovir ၂၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၅ ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။ (သို့) Acyclovir ၄၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် x ၇ ရက် တိုက်ပါ။	(ဒုတိယအကြိမ် ထပ်မံကူးစက်ခြင်း) Famciclovirc ၁၂၅ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၃ ကြိမ် x ၅ ရက် တိုက်ပါ။ (သို့) Valaciclovirc ၅၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် x ၅ ရက် တိုက်ပါ။	

Acyclovir, Famciclovir နှင့် Valaciclovir တို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့်နို့ တိုက်နေသည့် မိခင်များ အတွက် မသင့်လျော်ပါ။

Granuloma inguinaleနှင့် Lymphogranuloma venereum ရောဂါများအတွက်ကုထုံးမှု
Treatment for Granuloma inguinaleနှင့် Lymphogranuloma venereum

	ဦးစားပေးကုထုံး First choice	ထိရောက်သည့်အခြားဆေး Effective substitutes (ဇယားတစ်ကွက်မှ ဆေးတစ်မျိုးရွေးရန်)	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊ နို့တိုက်နေသည့်မိခင်၊ ၁၆ နှစ်အောက် အမျိုးသမီး
Granuloma Inguinale (donovanosis) (ဆေးကုသမှုကို အရေပြား ခြောက်သွေ့ သွားသည် အထိခံယူရန်)	Azithromycin ၁ g မှ တစ်ကြိမ်တည်းတိုက်ပြီး တစ်နေ့ ၅၀၀ mg (အရေပြား ခြောက်သွေ့သွားသည်အထိ) (သို့) Doxycycline* ၁၀၀ mg တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်	Erythromycin၅၀၀ mg ကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် (သို့) Tetracycline၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် (သို့) Trimethoprim (80 mg) / Sulfamethoxazole (400 mg) ၂ ပြား ကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်	Azithromycin၁g ကို တစ်ကြိမ်တည်းတိုက် (သို့) Erythromycin၅၀၀ mg ကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ်
Lymphogranuloma venereum	Doxycycline* ၁၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၁၄ ရက်တိုက်ပါ။ Erythromycin ၅၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၁၄ ရက်တိုက်ပါ။	Tetracycline ၅၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၁၄ ရက် တိုက်ပါ။	Erythromycin၅၀၀ mg ကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၁၄ ရက်တိုက်ပါ။
Doxycycline နှင့် Tetracycline တို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်နေသည့်မိခင်များအတွက် မသင့်လျော်ပါ။ Erythromycin estolate သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် မသင့်လျော်ပါ။ Erythromycin ethylsuccinate ကို သုံးပါ။			

အမျိုးသားလိင်အင်္ဂါတွင်အနာပေါက်ခြင်း

၁။ အမျိုးသားလိင်အင်္ဂါတွင်အနာပေါက်ခြင်း။
လိင်အင်္ဂါ အရေပြားပေါ်တွင်အနာ (သို့) အရည်ကြည်ဖုပေါက်ခြင်းကိုခေါ်သည်။

၂။ ဘာကြောင့် လိင်အင်္ဂါတွင် အနာပေါက်ရသလဲ။
အနာ (သို့) အရည်ကြည်ဖုပေါက်ခြင်း အဓိကအကြောင်းများမှာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သောရောဂါများကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ Syphilis ရောဂါကြောင့် ပေါက်သောအနာသည် လုံး၀ နာကျင်မှုမရှိပါ။ Syphilis ရောဂါကြောင့် အနာပေါက်ခြင်းကို ယခုအခါတွေ့ရန် လွန်စွာခဲယဥ်းသည်။ chancroid ရောဂါကြောင့် ပေါက်သောအနာသည် နာကျင်မှုရှိသည်။ ရေယုံကြောင့် လိင်အင်္ဂါတွင်လည်း အနာပေါက်နိုင်သည်။

၃။ လိင်အင်္ဂါမှာအနာပေါက်ခြင်းမှ ခန္ဓာပေါ်တွင်မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိစေနိုင်ပါသလဲ။

- အချို့လူများတွင် အရည်ကြည်ဖုအဖြစ်စတင်ပြီးမှ အနာဖြစ်သွားသည်။ အခြားလူများတွင်မူ အရည်ကြည်ဖုမပေါက်ပဲ အနာအဖြစ်သာ ပေါက်ကြသည်။ ရောဂါပေါ်တည်ပြီး အချို့အနာသည် နာကျင်ပြီး အချို့သည် နာကျင်မှုမရှိကြပါ။
- အချို့အနာများသည်ကုသမှုမရှိပဲအလိုလိုပျောက်သွားသည်။ အချို့အနာများသည်ကုသမှုမပြုပါကရောဂါအခြေအနေဆိုးလာပြီးကုသမှ ပျောက်ကင်းသည်။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်သောရောဂါဖြစ်စေသည့်ပိုးအချို့သည်လိင်အင်္ဂါမှတစ်ဆင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပျံ့နှံ့သွားပြီးအဖျားတက်ခြင်းနှင့် ယားယံအဖုအဖိန့် ထွက်စေသည်။ Syphilis ရောဂါသည် နှစ်ကြာလာသောအခါ နှလုံးနှင့်ဦးနှောက်တို့ကိုပါ ထိခိုက်စေသည်။
- လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သောရောဂါ အထူးသဖြင့်လိင်အင်္ဂါတွင် အနာပေါက်ခြင်းသည် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးပြန့်ပွားမှုကို အဆပေါင်း ဧဆပိုမို ဖြစ်စေသည်။

အခန်း (၂)

၄။ ဘယ်လိုကုသနိုင်သလဲ

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သော ရောဂါများသည် ကုသ၍ရသော ရောဂါများဖြစ်သည်။ ကုသခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ရောဂါရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံဖော်နှစ်ဦးစလုံးအား မှန်ကန်သောဆေးဝါးနှင့် ကုသရန်ဖြစ်သည်။

၅။ သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်မှုကြောင့် လိင်အင်္ဂါမှာအနာ (သို့) အရည်ကြည်ဖုပေါက်လျှင်

- ကုသမှုကို ရောဂါပျောက်ကင်းသည်အထိ ကုသမှုခံယူရန် အကြံပေးပါ။ ရောဂါမပျောက်သေးပဲ သက်သာလာသည်ကို ပျောက်ကင်းပြီဟု ယူဆကာ ကုသမှုရပ်လိုက်ခြင်းသည် ပြဿနာကိုခေါ်လိုက်သည်နှင့် တူသည်။ ရောဂါဆိုးလာပါက တစ်ပတ်အတွင်း (သို့) လိုအပ်လျှင် ထိုထက်စော၍ ပြန်လာပြရန်။
- လိင်အင်္ဂါအနာ (သို့) အရည်ကြည်ဖုကို သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့အောင် ထားပါ။
- ဆေးကုသမှုမပြီးမီ (သို့) လုံးဝ ရောဂါပျောက်ကင်းသည်အထိ လိင်ဆက်ဆံခြင်းရှောင်ကြဉ်ရန် အကြံပြုပါ။
- မိမိတွင် syphilis (သို့) chancroid ရှိသည်ဟု သိပါက မိမိလိင်ဆက်ဆံဖော်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ လွန်ခဲ့သည့် ၃ လ အတွင်း လိင်ဆက်ဆံဖော် အားလုံးတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက်သာမက မိမိအားထပ်မံ၍ ရောဂါကူးစက်မခံရအောင် ဆေးကုသမှုခံယူရပါမည်။
- လိင်ဆက်ဆံသည့်အချိန်တိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးစွဲခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါကူးစက်မှုကို လျော့နည်းစေသည်။
- အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအတွက် သွေးစစ်ရန်တိုက်တွန်းပါ။ သင့်လျော်သည့်နေရာများသို့ ဆက်လက်လွှဲပြောင်းပေးပါ။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အမျိုးသားကလေးများသိလိုသည့်မေးခွန်းများ Frequently asked Questions (FAQ)

ဘာကြောင့်ဤ မေးခွန်းမေးကြသလဲ

ဆယ်ကျော်သက်အားလုံးတို့သည်ယခုဖြစ်သည့်လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါကြောင့်မိမိတို့နောင်အနာဂတ်ကျန်းမာရေးကိုမည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်မည်ကို သိရှိလိုကြသည်။

၁။ ဤရောဂါကြောင့်နောင်အနာဂတ်မှာကလေးရရှိမှုကိုထိခိုက်နိုင်သလား။

လိင်အင်္ဂါမှာ အနာဖြစ်စေသည့်ရောဂါ (ဥပမာ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ) ကြောင့် ကလေးရရှိနိုင်မှုကို မထိခိုက်စေပါ။ သို့သော် အခြားလိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သည့်ရောဂါ (ဥပမာ - ဂနိုရောဂါ) သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဖခင်ဖြစ်ရန် ထိခိုက်နိုင်သည်။

၂။ လိင်ဆက်ဆံမှုဘယ်အချိန်မှာပြန်လုပ်နိုင်သလဲ။

ဆေးကုသမှုပြီးစီးပြီး ရောဂါလုံးဝပျောက်ကင်းသွားသည့်အချိန်တွင် လိင်ဆက်ဆံမှုပြန်လုပ်နိုင်သည်။ မိမိ၏ လိင်ဆက်ဆံဖော်အား ဆေးကုသမှု ခံယူရန် အကြံပြုထားပါက ထိုအဖော်သည်လည်း ဆေးကုသမှုပြီးစီးပြီး ရောဂါလုံးဝပျောက်ကင်းသွားရန် လိုသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပဲ လိင်ဆက်ဆံ ပါက ထပ်မံ၍ မိမိရောဂါ ရနိုင်သည်။

၃။ ယခုရောဂါကို လုံးဝပျောက်ကင်းသွားအောင် ကုသ၍ရပါသလား။

ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများဖြစ်ကြသည့် (Syphilis နှင့် Chancroid) တို့သည် လုံးဝပျောက်ကင်းသွားအောင် ကုသ၍ရသည်။ သို့သော် ဗိုင်းရပ်(စ) ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါကို ပျောက်ကင်းသွားအောင် ကုသ၍မရပါ။ ရေယုံ (herpes) ကဲ့သို့သော ရောဂါသည် ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်ဖြစ်ပြီး အနေအထိုင်ခက်စေသည်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကြောင့်ဘက်တီးရီးယားပိုး၊ ဗိုင်းရပ်(စ)ပိုး တို့ကြောင့် ဖြစ်သော် လိင်အင်္ဂါဆိုင်ရာရောဂါများ မကြာခဏ ပြန်ပေါ်လာနိုင်သည်။

၄။ အမျိုးသမီးများ၏ မွေးလမ်းကြောင်းကို (ရေနှင့်ဆပ်ပြာ) တို့နှင့်ဆေးပေးခြင်းဖြင့်ရောဂါ နှင့်အခြားပြဿနာများကိုကာကွယ်ပေးနိုင်သလား။

ဖြစ်နိုင်လျှင်မလုပ်ပါနှင့်။ သဘာဝအရ မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကာကွယ်ပေးသည့်အရည်များ (secretions) ရှိသည်။ ဆပ်ပြာကို သုံးခြင်းဖြင့် မွေးလမ်းကြောင်းကိုပွန်းပဲ့စေပြီး နာကျင်မှုဖြစ်စေနိုင်သည်။ ရေအိမ်ဝင်ပြီးသည့်အခါ မိန်းမကိုယ်ကို သန့်ရှင်းသည့်အဝတ်စကို ရေဆွတ်ပြီး အသာသုတ်ပေးပါ။

ပေါင်ခြံတွင်အကျိတ်ထွက်ခြင်း

ဆေးခန်းလာရခြင်းအကြောင်းရင်း။
ဆယ်ကျော်သက် - ပေါင်ခြံတွင် အကျိတ်ထွက်နေ
မိဘ - သမီးပေါင်ခြံတွင် အကျိတ်ထွက်နေ

အပိုင်း (၁)

မေးပါ	ကြည့်ရှု စမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
ပေါင်ခြံတွင်အကျိတ်ထွက်မှု • လိင်အင်္ဂါမှာ အနာပေါက်ဖူးသလား။ **အရေပြားပေါ်ပိုးဝင်ခြင်း** • အရေပြားဒဏ်ရာ ရှိသလား။ ဥပမာ - ခြေဖဝါး၊ ခြေထောက်၊ တင်ပါးတို့မှာ ပွန်းရှ၊ ကုတ်ခြစ်၊ အကွဲအပြဲများ။ • အရေပြားပေါ် အနာပေါက်ခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ နီရဲခြင်း။ **လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် လိင်အင်္ဂါပေါ် ရောဂါလက္ခဏာ များရှိသလား။** • လိင်အင်္ဂါပေါ် အနာရှိခြင်း၊ • လိင်တံထိပ်မှ အရည်ထွက်ခြင်း၊ • မိန်းမကိုယ်မှ အရည်ထွက်ခြင်း၊ • ဆီးသွားလျှင် နာကျင်ခြင်း၊ • ဝှေးစေ့ရောင်ခြင်း၊ • မိန်းကလေးဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်ခြင်း၊ လိင်မှုဆိုင်ရာရောဂါဆန်းစစ်မှုပြုပါ။ HEADS Assessment ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ပါ။	**အပူချိန်တိုင်းပါ။** **ပေါင်ခြံတွင်အကျိတ်ထွက်မှုကြည့်ရှုပါ။** • ပေါင်ခြံအကျိတ် • အကျိတ်တွင်ပိုးဝင်မှု ပူနွေးနေ နီရောင်သန်းနေ နာကျင် အကျိတ်တွင်းအရည်ရှိ လိင်အင်္ဂါအနာ **အရေပြားပေါ်ပိုးဝင်ခြင်း** • အရေပြားဒဏ်ရာ - ဥပမာခြေဖဝါး၊ ခြေထောက်၊ တင်ပါးတို့မှာ ပွန်းရှ၊ ကုတ် ခြစ်၊ အကွဲအပြဲများ။ • အရေပြားပိုးဝင် နီရောင်သန်း၊ ပူနွေးနေ **လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများ** • လိင်အင်္ဂါပေါ် အနာရှိခြင်း၊ • လိင်တံထိပ်မှ အရည်ထွက်ခြင်း၊ • မိန်းမကိုယ်မှ အရည်ထွက်ခြင်း၊ • ဆီးသွားလျှင် နာကျင်ခြင်း၊ • ဝှေးစေ့ရောင်ခြင်း၊	ပေါင်ခြံတွင်အကျိတ်ရှိ၊ လိင်ဆက်ဆံမှုရှိပြီး လိင်အင်္ဂါပေါ် အနာမရှိ၊ အရေပြားပေါ် အနာပေါက်ခြင်း၊ ပိုးဝင်ခြင်းလက္ခဏာများမတွေ့ရှိ။
		လိင်အင်္ဂါပေါ် အနာရှိ
		ပေါင်ခြံတွင်အကျိတ်ရှိ၊ အကျိတ်တွင်ပိုးဝင်မှု လက္ခဏာများရှိ၊ လိင်အင်္ဂါပေါ် အနာမရှိ၊ အရေပြားပေါ် ပိုးဝင်ခြင်း လက္ခဏာများရှိ၊ (သို့) အရေပြားပေါ် ဒဏ်ရာရှိ၊ အဖျားတက်သည့်ဆေးရာဇဝင်ရှိ၊ အပူချိန် - ၃၈.၅°C ထက်
		ပေါင်ခြံတွင်အကျိတ် မရှိ။ (သို့) သေးငယ်ပြီးလှုပ်ရှားနေသည့် အကျိတ်ကလေးများ။ ပိုးဝင်လက္ခဏာများမရှိ။

အပိုင်း (၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
ပေါင်ခြံအကျိတ်တွင်ပိုးဝင်ခြင်း Infected lymph gland (bubo) Chancroid Lymphogranuloma venereum Granuloma inguinale	Chancroid နှင့် Lymphogranuloma venereum တို့အတွက် ကုသမှုပေးပါ။ Granuloma inguinale ရောဂါဖြစ်မှု များလျှင် "လိင်အင်္ဂါပေါ်မှာအနာပေါက်" ကို ကိုးကားပါ။ အကျိတ်ကိုကုသမှုပေးပါ။ အရည် (သို့) ပြည်ရှိနေလျှင်ဆေးထိုး ပြွန်နှင့်စုပ်ထုတ်ပါ။ သတိ - မခွဲပါနှင့်။	အကျိတ်ကြီးလာခြင်းမရှိရန် ၁ - ၂ ရက်တိုင်း စစ်ဆေးပါ။ မသက်သာပါက - ဆေးထိုးပြွန်နှင့် စုပ်ထုတ်ပါ။ အချို့လူနာများတွင် ကုသမှု ၁၄ ရက်ခန့် ကြာတတ်သည်။ သက်သာသော်လည်း ၁၄ ရက်နှင့် အကျိတ်အရွယ် မလျော့သေးလျှင် ဆေး ၇ ရက်တိုးပေးပါ။ ၁၄ ရက်နှင့်မသက်သာ (သို့) တိုးတက်မှုမရှိလျှင် - လွှဲပါ။
လိင်အင်္ဂါအနာ Genital ulcer	"လိင်အင်္ဂါအနာကုသမှု" ကိုကိုးကားပါ။	
ပေါင်ခြံအကျိတ်တွင်ပိုးဝင်ခြင်း Infected lymph gland	Cloxacillin ၅၀၀ mg တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် ၇ ရက် တိုက်ပါ။ အကျိတ်ကိုကုသမှုပေးပါ။ အရည် (သို့) ပြည်ရှိနေလျှင် ဆေးထိုးပြွန်နှင့် စုပ်ထုတ်ပါ။ အောက်ပါ လက္ခဏာများရှိလျှင် လွှဲပေးပါ။ • နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လာလျှင်၊ • ပေါင်ခြံအကျိတ်ကြီးပြီးအတွင်းမှာ အရည်ရှိနေလျှင်၊ • အရေပြားပေါ် အနာကြီးလျှင်၊ • ဆေးပတ်လည်အောင် ဆေးသောက်သော်လည်း ပေါင်ခြံအကျိတ် အရွယ်မလျော့လျှင်။	
Normal Reactive lymphdenopathy	လူနာကိုရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးပါ။	

Inguinal bubo အတွက်ကုသမှု (Treatment for Inguinal bubo)

	ဦးစားပေးကုထုံး First choice	ထိရောက်သည့်အခြားကုထုံး Effective substitutes	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊ နို့တိုက်နေသည့်မိခင်၊ ၁၆ နှစ်အောက်အမျိုးသမီး
Chancroid	Ciprofloxacin ၅၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၃ရက် Erythromycin ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက်တိုက်ပါ။	Azithromycin 1 g ကို တစ်ကြိမ်တည်း Ceftriaxone ၂၅၀ mg ကို တစ်ကြိမ်တည်း တင်ပါးတွင် ထိုးရန်။	Erythromycin ၅၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက်တိုက်ပါ။
Lymphogranuloma venereum	Doxycycline* ၁၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၁၄ ရက်တိုက်ပါ။	Tetracycline ၅၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၁၄ ရက်တိုက်ပါ။	
Doxycycline နှင့် Tetracycline တို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်နေသည့်မိခင်များအတွက် မသင့်လျော်ပါ။ Erythromycin estolate သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် မသင့်လျော်ပါ။ Erythromycin ethylsuccinate ကိုသုံးပါ။ Ciprofloxacin ၏ ဆေးယဉ်ပါးမှုကို ယခုအခါ ကြုံတွေ့နေရသည်			

ပေါင်ခြံတွင်အကျိတ်ထွက်ခြင်းအကြောင်းသိကောင်းစရာ

၁။ ပေါင်ခြံတွင်အကျိတ်ထွက်ခြင်း

လူတို့၏ပေါင်ခြံအပါအဝင် ခန္ဓာအနှံ့အပြားတွင် အကျိတ်များရှိကြသည်။ (ဥပမာ - လည်ပင်း၊ ချိုင်း) အကျိတ်များသည် သွေးတွင်ပါဝင်သည့် ရောဂါပိုးနှင့် သေဆုံးသွားသော ကလပ်စည်းတို့ကို "ဇကာ" အဖြစ် စစ်ပေးကြသည်။

က။ အသားနှင့်အရေပြားတို့တွင်ကုတ်ခြင်း၊ပွန်းပဲ့ခြင်း၊ယားယံခြင်းတို့ဖြစ်သည့်အခါအကျိတ်အတွင်းရှိကလပ်စည်းများသည်ပိုးများဝင်ရောက်မှုမရှိရန် တုံ့ပြန်မှုပြုလုပ်သည့်အတွက် အကျိတ်များရောင်လာသည်။ ထိုအခြေအနေကို Reactive lymphadenopathy ဟုခေါ်သည်။

ခ။ တစ်ခါတစ်ရံ အကျိတ်များအတွင်းသို့ ရောဂါပိုးများဝင်ရောက်မှုရှိသည်။ ရောဂါပိုးပြင်းထန်ပါက အကျိတ်များအတွင်းရှိ အသားမျှင်များ ပျက်စီးပြီး အကျိတ်များအတွင်း အရည်ကြည်နှင့် "ပြည်"တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ Infected lymph glands ဟုခေါ်သည်။

၂။ ပေါင်ခြံတွင် ဘာကြောင့်အကျိတ်ထွက်သလဲ။

ပေါင်ခြံတွင်အကျိတ်ထွက်ခြင်းမှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးများကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အချို့ပိုးတို့သည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်မှုဖြစ်သော်လည်း အချို့မှာမဟုတ်ပါ။ အကျိတ်ထွက်ရခြင်းအကြောင်းပေါ်တည်၍ အကျိတ်ပေါ်ရှိ အရေပြားပိုးဝင်ခြင်း (သို့) လိင်အင်္ဂါပေါ် အနာပေါက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။

၃။ ပေါင်ခြံတွင် အကျိတ်ထွက်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာပေါ်တွင် မည်သို့သက်ရောက်မှု ရှိစေနိုင်ပါသလဲ။

က။ Reactive lymphadenopathy ခေါ် အကျိတ်အတွင်းရှိ ကလပ်စည်းများ တုံ့ပြန်မှုကြောင့် အကျိတ်များရောင်ခြင်းသည် ရေတိုရေရှည် ကျန်းမာရေးပြဿနာ မဖြစ်ပါ။

ခ။ ဘက်တီးရီးယားပိုးများကြောင့်အကျိတ်ထွက် (သို့)ရောင်ပါကနာကျင်မှုဖြစ်ပြီးမသက်မသာဖြစ်စေသည်။ကုသမှုမခံယူပါကပေါင်ခြံတွင်း အကျိတ်သည် ပိုမိုဆိုးလာပြီး ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်းတို့ဖြစ်စေပြီး ပျောက်ကင်းသွားသည့်တိုင် အနာရွတ်ဖြစ်ပြီး ကျန်ခဲ့နိုင်သည်။

၄။ ဘယ်လိုကုသမှုပြုနိုင်သလဲ။

က။ Reactive lymphadenopathy ခေါ်အကျိတ်အတွင်းရှိ ကလပ်စည်းများတုံ့ ပြန်မှုကြောင့် အကျိတ်များရောင်ခြင်းအတွက် ကုသမှုမလိုပါ။ ခြေထောက်၊ ပေါင်တို့ရှိအသားနှင့် အရေပြားများ ယားယံ ကုတ်မိခြင်း၊ ပွန်းပဲ့ခြင်းတို့အတွက်သာကုသမှုလိုသည်။

ခ။ ဘက်တီးရီးယားပိုးများကြောင့် အကျိတ်ထွက် (သို့) ရောင်ပါက မည်သည့်ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်သည်ကို စစ်ဆေးမှုပြုပြီး မှန်ကန်သည့် ကုသမှုပေးရန်ဖြစ်သည်။ အရည်ကြည်နှင့် "ပြည်"တို့ရှိပါက ဆေးထိုးပြွန်နှင့် စုပ်ထုတ်ခြင်းဖြင့် နာကျင်မှုသက်သာစေပြီး ရောဂါပိုးကိုလည်း လျော့စေသည်။

၅။ သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

ဘက်တီးရီးယားပိုးများကြောင့် အကျိတ်ထွက်ခြင်းအတွက်

- ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးကုသမှုကို ပျောက်ကင်းသည်အထိကုသမှုခံယူရန် အကြံပြုပါ။ ရောဂါမပျောက်သေးပဲ သက်သာလာသည်ကို ပျောက်ကင်းပြီဟုယူဆကာ ကုသမှုရပ်လိုက်ခြင်းသည် ပြဿနာကိုခေါ်လိုက်သည်နှင့် တူသည်။ ၁ - ၂ရက်အတွင်းပြန်ပြရန်။
- အရည်ကြည်နှင့် "ပြည်" တို့ကို ဆေးထိုးပွှတ်နှင့်စုပ်ထုတ်ထားပါက သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့ အောင်ထားပါ။

လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများဖြစ်သည့် (chancroid, Lymphogranuloma venereum) ရှိသူများသည် အထက်ပါအချက်များအပြင်

- ဆေးကုသမှုမပြီးမီ (သို့) လုံးဝ ရောဂါပျောက်ကင်းသည်အထိ လိင်ဆက်ဆံခြင်းရှောင်ကြဉ် ရန်အကြံပြုပါ။
- မိမိတွင် chancroid (သို့) Lymphogranuloma venereum ရှိသည်ဟု သိပါက မိမိလိင်ဆက်ဆံဖော်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ လွန်ခဲ့သည့် ၃ လအတွင်း လိင်ဆက်ဆံဖော်အားလုံးတို့ ဆေးကုသမှုခံယူစေပါ။ လိင်ဆက်ဆံဖော်၏ ကျန်းမာရေးအတွက်သာမက မိမိအား ထပ်မံပြီး ရောဂါကူးစက်မခံရအောင်ဖြစ်ကြောင်း သိပါစေ။
- လိင်ဆက်ဆံသည့်အချိန်တိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးစွဲခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါ ကူးစက်မှုကို လျော့နည်းစေသည်။
- အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအတွက် သွေးစစ်ရန်တိုက်တွန်းပါ။ သင့်လျော်သည့်နေရာများသို့ ဆက်လက်လွှဲပြောင်းပေးပါ။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် အမျိုးသားကလေးများ သိလိုသည့်မေးခွန်းများ Frequently asked Questions (FAQ)

ဘာကြောင့်ဤ မေးခွန်းမေးကြသလဲ

ဆယ်ကျော်သက်အားလုံးတို့သည် ယခုဖြစ်သည့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သည့်ရောဂါကြောင့် မိမိတို့ နောင်အနာဂတ်ကျန်းမာရေးကို မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်မည်ကို သိရှိလိုကြသည်။

၁။ ဤရောဂါကြောင့်နောင်အနာဂတ်မှာကလေးရရှိမှုကိုထိခိုက်နိုင်သလား။

လိင်အင်္ဂါမှာ အနာဖြစ်စေသည့်ရောဂါ (ဥပမာ - ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ) ကြောင့် ကလေးရရှိနိုင်မှုကို မထိခိုက်စေပါ။ သို့သော် အခြားလိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သည့်ရောဂါ (ဥပမာ - ဂနိုရောဂါ) သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ဖခင်ဖြစ်ရန် ထိခိုက်နိုင်သည်။

၃။ ယခုရောဂါကို လုံးဝပျောက်ကင်းသွားအောင် ကုသ၍ရသလား။

ဘက်တီးရီးယား ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော အကျိတ်ထွက်ခြင်းများသည် လုံးဝပျောက်ကင်းသွားအောင် ကုသ၍ရသည်။ သို့သော် ဗိုင်းရပ် (စ) ပိုးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါကို ပျောက်ကင်းသွားအောင် ကုသ၍မရပါ။ ရေယုံ (herpes) ကဲ့သို့သော ရောဂါသည်ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်ဖြစ်ပြီး အနေအထိုင်ခက်စေသည်။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကြောင့် ဘက်တီးရီးယားပိုး၊ ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုး တို့ကြောင့်ဖြစ်သော လိင်အင်္ဂါဆိုင်ရာ ရောဂါများ မကြာခဏဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

မွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်/အဖြူဆင်းခြင်းနှင့်မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်မမွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်/အဖြူဆင်းနေ
မိဘ - ကျွန်မသမီးမွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်/အဖြူဆင်းနေ

မေးပါ	ကြည့်ရှု စမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်ဆင်းမှု အရည်ဆင်းမှုကိုပြောပြပါ • အရောင် - ဖြူ၊ ဝါ၊ စိမ်း၊ မီးခိုး • အနံ့ - အနံ့ဆိုး • အရည် - ကြည်၊ ပျစ်ချွဲ • မိန်းမကိုယ်ဂ - ယားယံ၊ ပူစပ် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း • ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း နာ မနာ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာလျှင် • သူမမှာကိုယ်ဝန် ရှိ မရှိ "ကျွန်မကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီလား" ကိုးကားပါ။ • Gonorrhoea နှင့် Chalamydia အတွက် စစ်မေးပါ။ သူမတွင် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်ရောဂါရှိနေဟုထင် လိင်ဆက်ဆံဖော် လိင်တံမှအရည်ထွက်နေ တစ်ဦးထက်မကလိင်ဆက်ဆံဖော်ရှိနေ။ ဤရောဂါမျိုးဖြစ်ပွားမှုများသည့် ဒေသဖြစ်နေ (အထောက်အထားလို) လိင်မှုဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှုပြုပါ။ HEADS Assessment ပြုလုပ်ပါ	**မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်ဆင်းမှု** အရည်ဆင်းမှု ကြည့်ပါ • အရောင် • အနံ့ • အရည် • မိန်းမကိုယ်ဂ - ကုတ်ခြစ်ရာ ရောင်ပြီးနီနေ • ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း နာကျင်မှု ရှိ မရှိ စမ်းသပ်။ နာကျင်မှုရှိလျှင် • ခွဲစိတ်၊ မီးယပ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်မှုရှိ မရှိ • အကိုင်မခံနိုင်အောင်နာ • လက်ဖိပြီးလွှတ်လျှင်ပိုနာ • လတ်တလောလိင်ဆက်ဆံမှုရှိ အဆင်ပြေလျှင် မွေးလမ်းကြောင်းမှ လက်ဖြင့်သားအိမ်စမ်းပါ၊ • သားအိမ်ကိုင်လှုပ်လျှင် နာ မနာ • သားအိမ်ဂမှအရည်ဆင်းမဆင်း • သားအိမ်ကိုထိလိုက်လျှင် သွေးထွက် အခြား လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ စမ်းသပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ဆေးစစ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ။	ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာကျင်မှုရှိပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိနေ။
		ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အရည်ဆင်းမှု အရောင် - ဖြူ၊ ဝါ၊ စိမ်း၊ မီးခိုး အနံ့ - အနံ့ဆိုး (သို့) အရည် - ကြည်၊ ပျစ်ချွဲ ပြီး ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း နာကျင်၊ သားအိမ်ကိုင်လှုပ်လျှင်နာခြင်း၊
		ပုံမှန်မဟုတ်သည့်အရည်ဆင်းမှုနှင့် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း မနာကျင်။ သားအိမ်ကိုင်လှုပ်လျှင်မနာခြင်း။ သားအိမ်ဂ ထိလျှင် သွေးထွက်ခြင်း။ Gonorrhoea နှင့် Chalamydia ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်မှုရှိ။
		ပုံမှန်မဟုတ်သည့်အရည်ဆင်းမှုနှင့် သားအိမ်ဂမှယားခြင်း၊ ပူစပ်ခြင်း၊ နီရောင်ခြင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း မနာကျင်။ သားအိမ်ကိုင်လှုပ်လျှင် နာကျင်မှုမရှိ။ သားအိမ်ဂမှ အရည်ဆင်းခြင်းမရှိ။ ထိသည်နှင့် သွေးမထွက်။ Gonorrhoea နှင့် Chalamydia ရောဂါ ဖြစ်နိုင်မှုမရှိ။
		ပုံမှန်မဟုတ်သည့်အရည်ဆင်းမှုနှင့် သားအိမ်ဂမှယားခြင်း၊ ပူစပ်ခြင်း၊ နီရောင်ခြင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း မနာကျင်။ သားအိမ်ကိုင်လှုပ်လျှင် နာကျင်မှုမရှိ။ သားအိမ်ဂမှ အရည်ဆင်းခြင်းမရှိ။ ထိသည်နှင့် သွေးမထွက်။ Gonorrhoea နှင့် Chalamydia ရောဂါ ဖြစ်နိုင်မှုမရှိ။

		ပုံမှန်မဟုတ်သည့်အရည်ဆင်း သားအိမ်ဂမှယားခြင်း၊ ပူစပ်ခြင်း၊ နီရောင်ခြင်းမရှိ။ ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း မနာ။ သားအိမ်ကိုင်လှုပ်လျှင် မနာ။ သားအိမ်ဂမှ အရည်ဆင်းခြင်း မရှိ။ ထိသည်နှင့် သွေးမထွက်။ Gonorrhoea နှင့် Chalamydia ရောဂါ ဖြစ်နိုင်မှုမရှိ မရှိ။
		မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်ဆင်း အရည် - ကြည်၊ သားအိမ်ဂမှယားခြင်း၊ ပူစပ်ခြင်း၊ နာခြင်း များမရှိ။ ရာသီအလယ် အဖြူဆင်းမှုပုံမှန်။ ဆယ်ကျော်သက်ရင်သားဖွံ့ဖြိုးမှု စတင်သော်လည်း ရာသီမပေါ်သေး။

အပိုင်း ၂

အမျိုးအစားခွဲပါ (၄)	လုပ်ဆောင်ပါ (၅)	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ (၆)
ကိုယ်ဝန်နှင့်ပတ်သက် အရေးပေါ်အခြေအနေ	ဆေးရုံသို့လွှဲပြောင်းပါ	
Pelvic Inflammatory Disease (PID) Gonnorrhoea, Chlamydia and/or Anaerobic bacteria	ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ (ဂနို) အတွက် ကုသမှုပြုပါ။ ကလိုင်မိုင်းဒီးယား ရောဂါအတွက် ကုသမှုပြုပါ။ Anaerobic bacteria	၁ - ၂ ရက်အတွင်း ပြန်လာပြရန်။ မသက်သာပါက (ဂမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း နာကျင်လာပါက ဆေးရုံကြီးများ)လွှဲပေးရန်
Cervicitis Gonorrhooea (သို့) Chlamydia Bacterial vaginosis and Trichomoniasis	Gonorrhooea (ဂနို) အတွက် ကုသမှုပြုပါ။ Chlamydia အတွက် ကုသမှုပြုပါ။ Bacterial vaginosis အတွက် ကုသမှုပြုပါ။ Trichomoniasis အတွက် ကုသမှုပြုပါ။	တစ်ပတ်အကြာပြန်လာပြရန်။ • ဆေးပတ်လည်အောင် ဆေးမသောက်လျှင် ကုသမှုပြန်စရန်။ • ရောဂါထပ်မံပြန်လည်ကူးစက်ခြင်း (သို့) လိင်ဆက်ဆံဖော် ဆေးကုသမှုမရခြင်း။ လူနာကို ပြန်လည်၍ကုသမှုပြုပြီး လိင်ဆက်ဆံဖော်ကိုလည်း ကုသပါ။ • လူနာနှင့် လိင်ဆက်ဆံဖော်တို့ ကုသမှုပြီးလျှင်လွှဲပါ။
Vaginits Candidiasis Bacterial vaginosis and Trichomoniasis	Bacterial vaginosis အတွက် ကုသမှုပြုပါ။ Trichomoniasis အတွက် ကုသမှုပြုပါ။ Candidiasis အတွက် ကုသမှုပြုပါ။	မသက်သာက တစ်ပတ်အကြာ ပြန်လာပြရန်။ • ဆေးပတ်လည်အောင် ဆေးမသောက်လျှင် ကုသမှုပြန်စရန်။ • ဆေးပတ်လည်အောင် ကုပြီးလျှင် Gonorrhooea နှင့် Chlamydia အတွက် ကုသမှုပြုပါ။ တစ်ပတ်အကြာပြန်စစ်ရန်။ မသက်သာလျှင် လွှဲပါ။

Vaginits Bacterial vaginosis and Trichomoniasis	Bacterial vaginosisအတွက်ကုသပါ Trichomoniasisအတွက်ကုသပါ	မသက်သာကတစ်ပတ်အကြာပြန်လာရန်။ • ဆေးပတ်လည်အောင် ဆေးမသောက်လျှင် ကုသမှုပြန်စရန်။ ဆေးပတ်လည်အောင်ကုပြီးလျှင် Candidiasis (သို့) Gonorrhooea နှင့် Chlamydia အတွက် ကုသပါ။

Treatment for inguinal bubo

	ဦးစားပေးဆေး First choice	ထိရောက်သည့်အခြားဆေး Effective substitutes	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊ နို့တိုက်နေသည့်မိခင်၊ ၁၆ နှစ်အောက် မိန်းကလေး
Chancroid	Ciprofloxacin ၅၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၃ရက် (သို့) Erythromycin ၅၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက်တိုက်ပါ။	Azithromycin 1 g ကို တစ်ကြိမ်တည်းတိုက်ပါ။ (သို့) Ceftriaxome ၂၅၀ mg ကို တစ်ကြိမ်တည်း တင်ပါးတွင်ထိုးရန်။	Erythromycin ၅၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက်တိုက်ပါ။
Lymphogranuloma venereum	Doxycycline* ၁၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၁၄ ရက်တိုက်ပါ။	Tetracycline ၅၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၁၄ ရက်တိုက်ပါ။	
Doxycycline နှင့် Tetracycline တို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်နေသည့်မိခင်များအတွက် မသင့်လျော်ပါ။ Erythromycin estolate သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် မသင့်လျော်ပါ။ Erythromycin ethylsuccinate ကိုသုံးပါ။ Ciprofloxacin* သုံးသည့်အခါ ဒေသရှိ N. gonorrhea ကို သုံးသပ်ပါ။			

Treatment for PID

ဖယားတစ်ကွက်မှဆေးတစ်မျိုး။ စုစုပေါင်း သုံးမျိုးတိုက်ရန်	
Gonprrhoea	Ceftriaxone ၂၅၀ mg တင်ပါးတွင် ထိုးရန်။ (သို့) Cefixime 400 mgm ကို တစ်ကြိမ်တည်း သောက်ရန်။ (သို့) Ciprofloxacin * 500 mgm ကို တစ်ကြိမ်တည်း သောက်ရန်။ (သို့) Spectinomycin 2 g တင်းပါး တွင် ထိုးရန်
Chlamydia	Doxycycline* ၁၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၁၄ ရက်တိုက်ပါ။ (သို့) Tetracycline ၅၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၁၄ ရက်တိုက်ပါ။
Anaerobic bacteria	Metronidazole ၄၀၀ - ၅၀၀ mg တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၁၄ ရက်တိုက်ပါ။

Metronidazole သောက်သည့်အခါအရက်မသောက်ရန်မှာကြားပါ။ ကိုယ်ဝန်ပထမ သုံးလအတွင်း မသောက်ရန်မှာကြားပါ။

Treatment for cervicitis

	ဦးစားပေးဆေး First choice	ထိရောက်သည့်အခြားဆေး Effective substitutes	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊ နို့တိုက်နေသည့်မိခင်၊ ၁၆ နှစ်အောက် မိန်းကလေး
Gonorrhoea	Cefixime 400 mgm ကို တစ်ကြိမ်တည်း သောက်ရန်။ (သို့) Ceftriaxone ၂၅၀ mg တင်ပါးတွင် ထိုးရန်။	Ciprofloxacin * 500 mgm ကို တစ်ကြိမ်တည်းသောက်ရန်။ (သို့) Spectinomycin 2 g တင်းပါးတွင် ထိုးရန်	Cefixime 400 mgm ကို တစ်ကြိမ်တည်း သောက်ရန်။ (သို့) Ceftriaxone ၁၂၅ mg တင်ပါးတွင် ထိုးရန်။
Chlamydia	Azithromycin 1 g ကို တစ်ကြိမ်တည်းတိုက်ပါ။ (သို့) Aoxycycline ၁၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၇ ရက်တိုက်ပါ။ ရက်တိုက်ပါ။	Ofloxacin၁၀၀ mg ကို ပါးစပ်မှ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် x ၇ ရက်တိုက်ပါ။ (သို့) Tetracycline ၅၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက်တိုက်ပါ။ (သို့) Erythromycin ၅၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက်တိုက်ပါ။	Erythromycin ၅၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက်တိုက်ပါ။ (သို့) Azithromycin 1 g ကို တစ်ကြိမ်တည်းတိုက်ပါ။ (သို့) Amoxycillin ၅၀၀ mg သောက်ဆေးကို တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် x ၇ ရက်တိုက်ပါ။

Doxycycline နှင့် Tetracycline Ciprofloxacin Ofloxacin norfloxacin တို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်နေသည့်မိခင်များအတွက် မသင့်လျော်ပါ။ Erythromycin estolate သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် မသင့်လျော်ပါ။ Erythromycin ethylsuccinate ကို သုံးပါ။ Ofloxacin ကို Chlamydia အတွက်သုံးလျှင် Gonorrhoea အတွက်ပါ လွှမ်းခြုံသည်။

Trichomoniasisနှင့်vaginosis အတွက် ကုသမှု Treatment for vaginosis and Trichomoniasis

	ဦးစားပေးကုထုံး First choice	ထိရောက်သည့် အခြားကုထုံး Effective substitutes	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊ နို့တိုက်နေသည့်မိခင်
Bacterial vaginitis	Metronidazole 2 g ကို တစ်ကြိမ်တည်း တိုက်ပါ။ (သို့) Metronidazole ၄၀၀ - ၅၀၀ mg တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၇ ရက်တိုက်ပါ။	Clindamycin cream 2% ကို ညအိပ်ယာဝင်ချိန် မွေးလမ်းကြောင်းထဲ ၇ ရက် ထည့်ပေးပါ (သို့) Clindamycin ၃၀၀ mg တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၇ ရက်တိုက်ပါ။	ကိုယ်ဝန်ဆောင် ၃လ Metronidazole မတိုက်ရ။ (သို့) Metronidazole gel 0.75% မွေးလမ်းကြောင်းထဲ တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၅ ရက် ထဲ့ပေးပါ Clindamycin ၃၀၀ mg တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၇ ရက်တိုက်ပါ။
Trichomoniasis		Tinidazole 2 g တစ်ကြိမ်တည်းတိုက်ပါ။ (သို့) Tinidazole ၅၀၀ mg တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် ၅ ရက်တိုက်ပါ။	

Cadidiasis ရောဂါအတွက်ကုသမှု

	ဦးစားပေးဆေး First choice	ထိရောက်သည့်အခြားကုထုံး Effective substitutes	ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၊ နို့တိုက်နေသည့်မိခင်
Cadidiasis	Miconazole ၂၀၀ mg မွေးလမ်းကြောင်းထည့် ဆေးတောင့်ကို တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် ၃ ရက် ထည့်ပါ။ Clotrimazole ၁၀၀ mg မွေးလမ်းကြောင်းထည့် ဆေးကို တစ်နေ့ ၂ ပြား ၃ ရက်ထည့်ပါ။ (သို့) Fluconazole 150 mg တစ်ကြိမ် တည်းတိုက်ပါ	Nystatin 100,000 units ရှိ သားအိမ်ထဲထည့်ဆေးပြား တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် - ၁၄ ရက်	Miconazole 200mg သားအိမ်ထဲထည့်ဆေးတောင့် တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် - ၃ရက် (သို့) Clotrimazole 100mg သားအိမ်ထဲထည့် ဆေးပြား တစ်နေ့ ၂ ပြား - ၃ ရက်၊ Nystatin - အလားတူ

အမျိုးသမီးမွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်/အဖြူဆင်းခြင်းနှင့် မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်းအတွက် ကုသမှုအကြောင်း သိကောင်းစရာများ

၁။ အမျိုးသမီးမွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်/အဖြူဆင်းခြင်းနှင့်မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်းတို့သည်

(က) မွေးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း (vaginitis)

(ခ) လိင်ဆက်ဆံမှုမှကူးစက်တတ်သော အဖြူဆင်းရောဂါ (trichomoniasis) နှင့်

(ဂ) အခြား ဘက်တီးရီးယား ကဲ့သို့သောပိုးတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။

အနည်းစုသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများဖြစ်ကြသည့် gonorrhoea နှင့် chlamydia တို့ကြောင့် သားအိမ်ရောင်၍(cervicitis)အဖြူဆင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ရောဂါစစ်တမ်းရှာဖွေခြင်းမပြု၊ သားအိမ်ကိုလည်းသားအိမ်စမ်းကိရိယာဖြင့်စမ်းသပ်ခြင်းမလုပ်ပဲ သားအိမ်ရောင်ခြင်းဟု ပြောရန်ခက်ခဲသည်။ (ရောဂါစစ်တမ်း ရှာဖွေခြင်းသည် ကုန်ကျမှုများပြီး အလွယ်တကူမစစ်ဆေးနိုင်။)

၂။ ကိုယ်ဝန်မရှိသော်လည်း လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့သူ ဆယ်ကျော်သက်များတွင် မွေးလမ်းကြောင်းမှ အဖြူဆင်းပါက မွေးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း (vaginitis) နှင့် အဖြူဆင်းရောဂါ trichomoniasis အဖြစ် ကုသမှုခံယူရမည်။ ထို့ပြင် candidiasis လက္ခဏာများရှိက ၎င်း ရောဂါအတွက် ထပ်ဆောင်းကုသမှု ပေးရမည်။ ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ (ဂနို) Gonorrhoea နှင့် ကလိုင်မိုင်းဒီးယားရောဂါ (Chlamydia) များအတွက် ကုသမှုခံယူပြီးသူနှင့် လွန်ခဲ့သည့်နှစ်လအတွင်း လိင်ဆက်ဆံခဲ့သူများအားလုံးသည် ရောဂါလက္ခဏာများမရှိသော်လည်း ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်သည်။

၃။ ကိုယ်ဝန်နှင့်မိခင်လောင်းတွင် မွေးလမ်းကြောင်းမှအဖြူဆင်းပါက အောက်ပါအတိုင်း အထူးပြု စဉ်းစားရန်ဖြစ်သည်။

- မွေးလမ်းကြောင်းမှအဖြူဆင်းခြင်းသည်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတွင်ပိုစီးဆင်းနိုင်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတွင်candidiasis ရောဂါလက္ခဏာပိုဖြစ်နိုင်သည်။
- အရည်/အဖြူဆင်းခြင်းနှင့်သွေးဆင်းတို့သည် သားဥပွန်သန္ဓေတည်ခြင်းနှင့် သားပျက်သားလျှော လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။
- အဖျားတက်ခြင်း၊ သွေးဆင်းခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းနှင့် သားငန်ရည်ဆင်းခြင်းတို့သည် သားအိတ် Amniotic sac အတွင်း ပိုးဝင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်နှင့်ဆိုင်ရာ အန္တရာယ်လက္ခဏာများမရှိပါက၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အရည်/အဖြူ ဆင်းခြင်းတို့ကို candidiasis၊ trichomoniasis နှင့် vaginitis ရောဂါများအဖြစ် ကုသမှုပြုရန်ဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် အုပ်ထိန်းသူမိဘများ အဖြူဆင်းခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သိသင့်သောအကြောင်းအရာများ

၁။ အမျိုးသမီးမွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်/အဖြူဆင်းခြင်းနှင့်မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်း။

ပုံမှန်အမျိုးသမီးတစ်ဦးတွင်မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်သည် ကြည်ပြီး အနံ့မရှိပါ။ ရာသီရက်အလယ်တွင် အရည်သည်အနည်းငယ်နောက်၍ ချွဲပျစ်လာသည်။

- မွေးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း (vaginitis) ကြောင့် မွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်သည် အရောင်၊ အနံ့ ပြောင်းပြီး မိန်းမကိုယ်လည်း ယားယံမှု ရှိနိုင်သည်။

- သားအိမ်ရောင်ခြင်း (cervicitis) သည် သားအိမ်တွင်းပိုးဝင်၍ ဖြစ်သည်။ ဆင်းသည့်အရည်သည် ပုံမှန်မဟုတ်ပဲ လိင်ဆက်ဆံရာတွင် နာကျင်မှုရှိနိုင်ပြီး (သို့) သွေးလည်း ဆင်းနိုင်သည်။
- သားအိမ်ရောင်ရောဂါ Pelvic Inflammatory Disease (PID) သည် သားအိမ်ခေါင်းတွင်ပိုးဝင်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် သားအိမ်အတွင်းပိုင်းနှင့် တစ်ဖက်တစ်ချက်ရှိသားအိမ်ပြွန်များသို့ရောက်ရှိသွားခြင်းဖြစ်သည်။ (PID) ဖြစ်ပါက ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာပြီး မွေးလမ်းကြောင်းမှလည်း အဖြူဆင်းသည်။

၂။ အဖြူဆင်းခြင်းကိုဘယ်လိုကုသမှုပြုသလဲ။

ဆေးကုသမှု၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်သည် မည်သည့်ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်သည်ကိုသိပြီး မှန်ကန်သည့်ဆေးဖြင့် ရောဂါပျောက်အောင် ကုသရန် ဖြစ်သည်။

၃။ သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

က။ ပုံမှန်အမျိုးသမီးတစ်ဦးမွေးလမ်းကြောင်းမှအရည်ဆင်းခြင်း

- မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းကို (ရေနှင့်ဆပ်ပြာ) တို့နှင့်ဆေးပေးခြင်းမပြုရ။ ဆေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏သဘာဝခုခံအားကို လျော့နည်းစေပြီး မွေးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း (vaginitis) ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ခ။ မွေးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း (vaginitis)။ အထက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်ပြီး

- ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်းဆေးပတ်လည်အောင်ဆေးကုသမှုခံရန်အကြံပြုပါ။
- ရောဂါမပျောက်သေးပဲ သက်သာလာသည်ကို ပျောက်ကင်းပြီဟုယူဆကာ ကုသမှုရပ်လိုက်ခြင်းသည် ပြဿနာကိုခေါ် လိုက်သည်နှင့် တူသည်။ ရောဂါမသက်သာပါက ၁ ပတ် အတွင်း ပြန်လာပြရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ဆေးကုသမှုမပြီးမီ (သို့) လုံး၀ ရောဂါပျောက်ကင်းသည်အထိ လိင်ဆက်ဆံခြင်းရှောင်ကြဉ်ရန် အကြံပြုပါ။
- လိင်ဆက်ဆံသည့်အချိန်တိုင်း ကွန်ဒုံးသုံးစွဲခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှကူးစက်သည့် ရောဂါကူးစက်မှုကို လျော့နည်းစေသည်ကို ရှင်းပြပါ။
- အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအတွက်သွေးစစ်ရန်တိုက်တွန်းပါ။ သင့်လျော်သည့်နေရာများသို့ လွှဲပြောင်းပေးပို့နိုင်သည်။

ဂ။ သားအိမ်ရောင်ရောဂါ (Pelvic Inflammatory Disease (PID)

အထက်ပါ (က) နှင့် (ခ) အတိုင်းဆောင်ရွက်ပြီး

- မိမိလိင်ဆက်ဆံဖော်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ လွန်ခဲ့သည့် ၂ လတွင်း လိင်ဆက်ဆံဖော်အားလုံးတို့ ဆေးကုသမှုခံယူစေပါ။ ဆေးကုသမှု ခံယူစေခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံဖော်၏ ကျန်းမာရေးအတွက်သာမက မိမိအား ထပ်မံ၍ရောဂါကူးစက်မခံရအောင်ဖြစ်ကြောင်းသိပါစေ။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်အမျိုးသားကလေးများသိလိုသည့်မေးခွန်းများ Frequently asked Questions (FAQ)

ဘာကြောင့်ဤ မေးခွန်းမေးကြသလဲ။

ဆယ်ကျော်သက်အားလုံးတို့သည် ယခုဖြစ်သည့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါများကြောင့် မိမိတို့နောင်အနာဂတ်ကျန်းမာရေးကို မည်သို့ သက်ရောက်မည်ကို သိရှိလိုကြသည်။

၁။ ဤရောဂါကြောင့် နောင်အနာဂတ်မှာ ကလေးရရှိမှုကို ထိခိုက်နိုင်သလား။
သားအိမ်ရောင်ခြင်း (cervicitis)၊ သားအိမ်ရောင်ရောဂါ Pelvic Inflammatory Disease (PID) တို့ကို စောစီးစွာသိရှိပြီး မှန်ကန်ပြီး ပျောက်သည်အထိ ဆေးကုသမှုရရှိပါက ကလေးရရှိနိုင်မှုကို မထိခိုက်စေပါ။ မွေးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း (vaginitis) သည် ရေရှည်ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်ပါ။

၂။ ယခုရောဂါကို လုံး၀ပျောက်ကင်းသွားအောင် ကုသ၍ရသလား။
မွေးလမ်းကြောင်း ပိုးဝင်ခြင်း (vaginitis)၊ သားအိမ်ရောင်ခြင်း (cervicitis)၊ သားအိမ်ရောင်ရောဂါ Pelvic Inflammatory Disease (PID) တို့သည် ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်၍ လုံး၀ပျောက်ကင်းသွားအောင် ကုသ၍ရသည်။ ဆေးကုသမှုခံယူသော်လည်း မသက်သာက ပြန်လည်စစ်ဆေးရန်လိုသည်။

အခန်း (၂)

ကျွန်တော် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်နေပြီလား!

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော် အရင်အပတ်က လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့လို့ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးမှာ စိုးရိမ်နေ။ ချောင်းဆိုးနေသည်မှာလည်း နှစ်ပတ်ရှိနေပြီ။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဖြစ်နေပြီလား။
မိဘ - သား/သမီးနေမကောင်းဖြစ်နေ။ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဖြစ်နေပြီလား။

မေးပါ	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
ဘာကြောင့် မိမိမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးနေဟု ထင်သလဲ။ လူငယ်အားဟန်တားမှုမပြုပဲ လွတ်လပ်စွာပြောပါစေ။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ မည်သို့ကူးစက်သည်ကို မည်သို့ နားလည်သည်ကို ဆန်းစစ်မှုပြုခြင်းဖြစ်သည်။ **အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်ဆိုင်ရာလက္ခဏာများ** လတ်တလောဖြစ်နေမှု • ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာကျသွား • ရက်ရှည်ဝမ်းလျှော • ရက်ရှည်အဖျားတက် • ရက်ရှည်ချောင်းဆိုး • ပါးစပ်နှင့်အရေပြားပေါ် မနာကျင်သည့် ခရမ်းရောင်အပိမ့်များထွက် • ပါးစပ်တွင် အဖြူစက်များထွက် • ပေါင်ခြံတွင် မနာကျင်သည့် အကျိတ်များထွက် **အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်နီးနွယ်သည့်ရောဂါများ** • တီဘီရောဂါဖြစ်ဖူးသလား **အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်နိုင်မှုများ** • လိင်ဆက်ဆံတိုင်းကွန်ဒုံးသုံးသလား • လိင်ဆက်ဆံဖက်များခဲ့သလား • မိမိလိင်ဆက်ဆံဖက်မှာ အခြားလိင်ဆက်ဆံဖော်တွေ ရှိသလား • လွန်ခဲ့သည့် ၇၂ နာရီအတွင်းမှာ လိင်ဆက်ဆံခြင်းရှိခဲ့သလား **လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများ** မိမိမှာအောက်ပါလက္ခဏာများရှိပါသလား • လိင်အင်္ဂါမှာအနာပေါက် • မွေးလမ်းမှအဖြူအရည်ဆင်း • လိင်တံမှအဖြူအရည်ထွက် • ပေါင်ခြံရောင်/နာ လိင်မှုဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှုပြုပါ။ HEADS Assessment ပြုလုပ်ပါ။	အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်ဆိုင်ရာ နီးနွယ်သည့် လက္ခဏာများကြည့်ပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်သိသိသာသာ ကျသွား (ယခင်ထက် ၁၀% လျော့) ကိုယ်အလေးချိန် % လျော့မှု = ယခင် - ယခု x ၁၀၀ ယခင်ကိုယ်အလေးချိန် • Kaposi sarcoma (ပါးစပ်နှင့် အရေပြားပေါ် မနာကျင်သည့်အဖုများ) • ပါးစပ်အတွင်းမှ မှက်ခရုပေါက် • တစ်ကိုယ်လုံးအကျိတ်ထွက် • ပြင်းထန်သည့်ကူးစက်ရောဂါ (ဥပမာ - အဆုတ်ပိုးဝင်) **လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများ** • လိင်အင်္ဂါမှာအနာပေါက် • မွေးလမ်းမှအဖြူအရည်ဆင်း • လိင်တံမှအဖြူအရည်ထွက် • ပေါင်ခြံရောင်/နာ **ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ သတိပြုရန်** လတ်တလော (သို့) ယခင်က လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါဖြစ်ဖူးလျှင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်နိုင်မှု ပိုများ။ အထွေထွေရောဂါဆန်းစစ်မှုပြုပါ	အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်နီးနွယ်သည့် လက္ခဏာများ (သို့) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်နီးနွယ်သည့် ရောဂါများ (အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်နိုင်မှုများ ရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ)
		အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်နိုင်မှု အခြေအနေများ (နှင့်) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်နီးနွယ်သည့် လက္ခဏာများမရှိခြင်း (နှင့်) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်နီးနွယ်သည့် ရောဂါများမရှိခြင်း
		အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်နိုင်မှု အခြေအနေများမရှိခြင်း (နှင့်) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်နီးနွယ်သည့် လက္ခဏာများမရှိခြင်း (နှင့်) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်နီးနွယ်သည့် ရောဂါများမရှိခြင်း

အပိုင်း (၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ	လုပ်ဆောင်ပါ	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ
အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်နေပြီး အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့် နီးနွယ်သည့် လက္ခဏာများ (နှင့်) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်နီးနွယ်သည့် ရောဂါများရှိခြင်း	ဖြစ်နေသည့်အခြေအနေကိုရှင်း ပြပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ အတွက် သွေးစစ်ဆေးပါ (သို့) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ သွေးစစ်ဆေးရန် လွှဲပေးပါ။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီလျော့ပါးရေးအတွက် နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးမှုပြုပါ။ တွေ့ရှိသည့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်နီးနွယ်သည့်ရောဂါများကုသရန် လွှဲပါ	ပြန်လာရန်ညှိပါ (သို့) လွှဲပေးပါ • လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါများကို သက်ဆိုင်ရာဆေးများနှင့် ကုသပါ။ • မိမိနှင့် လွန်ခဲ့သည့်နှစ်လအတွင်း လိင်ဆက်ဆံဖော်များကို ရောဂါလက္ခဏာများရှိ မရှိ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တွေ့ဆုံရန် တိုက်တွန်းပါ။ • ကိုယ်ဝန်မရှိရန်နှင့် အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်း အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးပါ။
အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်ရန် အန္တရာယ်ရှိသူ	အခြေအနေကိုရှင်း ပြပါ။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီလျော့ပါးရေးအတွက် နှစ်သိမ့်ပညာပေး ဆွေးနွေးမှုပြုပါ (သို့) လွှဲပေးပါ	ပြန်လာရန်ညှိပါ (သို့) လွှဲပေးပါ။
အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်မှုမရှိ	အခြေအနေကိုရှင်းပြပါ။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီလျော့ပါးရေးအတွက် နှစ်သိမ့်ပညာပေး ဆွေးနွေးမှုပြုပါ။	

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအကြောင်း ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် မိဘများသိကောင်းစရာ

အိတ်ချ် အိုင်ဗွီရှိမရှိ သွေးစစ်ဆေးခြင်းမပြုမီ ဆယ်ကျော်သက်များအားရှင်းပြရန်။

၁။ အိတ်ချ် အိုင်ဗွီနှင့်ပတ်သက်၍ မည်မျှနားလည်သည်ကိုသိရှိရန်ဆန်းစစ်မေးမြန်းပါ။

- အိတ်ချ် အိုင်ဗွီ ဆိုသည်မှာဘာလဲ။
- အိတ်ချ် အိုင်ဗွီ ဘယ်လိုကူးစက်သလဲ။ (ဘယ်လိုမကူးစက်နိုင်ဘူးလဲ)
- အိတ်ချ် အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်မှုမရှိရန် ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ။
- ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီသည် မည်သို့ထိခိုက်မှုဖြစ်စေသလဲ။
- အိတ်ချ် အိုင်ဗွီ ရှိသူကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ဘယ်လိုကူညီနိုင်သလဲ။
  (လိုအပ်လျှင် မှားယွင်းသောအယူအဆများကိုပြင်ပြီး မှန်ကန်သည့်ဗဟုသုတ ဖြည့်ဆည်းပေးပါ)

၂။ အိတ်ချ် အိုင်ဗွီ သွေးစစ်ဆေးခြင်း

(က) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ သွေးစစ်ဆေးခြင်းဆိုသည်မှာဘာလဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးဝင်ရောက်ပြီး ၈ - ၁၂ ပတ် ကြာသည့်အခါ မိမိခန္ဓာကိုယ်က ဝင်ရောက်လာသည့်ပိုးကို တုန့်ပြန်သည့်အနေဖြင့် ပဋိပစ္စည်း (antibodies) ထုတ်ပေးသည်။ ထိုသဘာဝဓာတ်ပစ္စည်း (antibodies) ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်းကို အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ သွေးစစ်ဆေးခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။

(ခ) အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (positive) နှင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (negative) သည် ဘာကိုဆိုလိုသလဲ။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (positive) သည် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံထားသည်ကို တွေ့ရှိခြင်းဖြစ်သည်။ အိုင်/ဗွီ (negative) သည် အိုင်/ဗွီ ကူးစက်မှု မရှိသည်ကို ပြသည်။ အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရပြီး ၈ - ၁၂ ပတ်ကြာမှသာလျှင် ပိုးဝင်မဝင် သိရှိနိုင်သည့်အတွက် သုံးလမတိုင်မီသွေးစစ်ပါက အဖြေမှန်မရနိုင်သေးပါ။

(ဂ) ဘာကြောင့်အိတ်ချ် အိုင်ဗွီ သွေးစစ်ဆေးရပါသလဲ။

သွေးစစ်ဆေးရခြင်းအကြောင်း (၄) ချက်ရှိပါသည်။

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး မပြန့်ပွားစေရန် ကြိုတင်ဆေးပေးနိုင်သည်။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကူးစက်မှုကြောင့်ရရှိနိုင်သည့် အခြားရောဂါနှင့် ကျန်းမာအခြေအနေများကို ကာကွယ်ကုသမှု ပြုနိုင်သည်။
- အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်မှုခံထားရသည့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ကလေးရလိုပါက သူမအား ဆေးကြိုတင်ပေးထားခြင်းဖြင့် မိခင်မှကလေးသို့ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။
- မိမိတွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရှိသည်ကို သိခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုသာမက အခြားသူများကိုလည်း ကာကွယ်မှုပြုနိုင်သည်။

၃။ လျှို့ဝှက်ထားရှိမည့်အကြောင်းနှင့်လိုအပ်သည့်ပံ့ပိုးမှုများပြုမည်ကိုတာဝန်ယူပါ။

ဦးစွာ လူငယ်အား သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေကို မည်သူ့ကိုမှ အသိပေးမည်မဟုတ်ကြောင်း ပြောပြပါ။ ဒုတိယအနေဖြင့် သွေးအဖြေ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (positive) ဖြစ်နေလျှင် လိုအပ်သည့် အကူအညီများကို လိုသလိုပေးမည်ကို ရှင်းပြပါ။

၄။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ သွေးစစ်ဆေးခြင်းကို သဘောတူကြောင်းနှင့် သက်ဆိုင်သူလူငယ်၏ သဘောတူခံဝန်ချက်ကို ရယူပါ။

ဆိုလိုသည်မှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ သွေးစစ်ဆေးခြင်းကို သက်ဆိုင်သူလူငယ်မှ အသေအချာသဘောပေါက်နားလည်ပြီး သဘောတူညီမှု ရယူခြင်း ဖြစ်သည်။ လူငယ်မှ သဘောပေါက်၍ သွေးစစ်ဆေးမှုခံယူခြင်းဖြစ်ကြောင်းနှင့် မစစ်လိုပါက ငြင်းပယ်ခွင့်ရှိကြောင်း သိစေပါ။

အိတ်ချ် အိုင်ဗွီ သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေနှင့်စပ်လျဥ်းပြီး သိကောင်းစရာများ

- အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (positive) နှင့် (negative) တို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး ယခင် ရှင်းလင်းပြခဲ့သည်များကို ပြန်လည်သုံးသပ် ရှင်းပြပါ။
- သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေကို မည်သူနှင့်မျှဝေလိုသည်ကို မေးမြန်းပါ။ မည်သူ့ကို ဖွင့်ဟပြောဆိုမည်ကို စဉ်းစားရန်နှင့် လိုအပ်သည့် အကူအညီများ ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်းကို ပြောကြားပါ။
- သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားရသည်ကို နားလည်ပါကြောင်းနှင့် ကိုယ်ချင်းစာနာမှုကို ပြသပါ။

အိတ်ချ် အိုင်ဗွီ သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေ (positive) ဖြစ်နေလျှင်ဆွေးနွေးရန်။

- သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေကို ပြောပြပါ။
- မကောင်းသည့်သတင်းဖြစ်သည့်အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားမည်ကို နားလည်ကြောင်း။ လိုအပ်သည့်ကူညီမှုပေးရန်။

- သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေကို လူငယ်မှ နားလည် မလည် ဆန်းစစ်ပါ။ မရှင်းသေးသည်များရှိပါက ထပ်မံ၍ရှင်းပြရန်။
- သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေကို မည်သူ့အားပြောကြားမည်ကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
- မည်သည့်နေရာတွင် ရရှိနိုင်ကြောင်း ကို ရှင်းပြပါ။ ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- လောလောဆယ် မည်သည့်ကူညီမှုလိုသည်ကို ရှာဖွေပါ။
- နောက်ထပ် ဘယ်အချိန်ပြန်တွေ့မည်ကို တိုင်ပင်ပါ။

အထောက်အကူရယူရေးဆွေးနွေးခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်အား သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေကို တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပြောပြသင့်ကြောင်း၊ မိဘ (သို့မဟုတ်) ဆွေမျိုး (သို့မဟုတ်) သူငယ်ချင်း တစ်ဦးဦးအား ပြောပြခြင်းဖြင့် အထောက်အကူရနိုင်ကြောင်း အကြံပြုပါ။ ဆယ်ကျော်သက်အား မိမိခင်မင်ပြီး ယုံကြည်ရသူတစ်ဦးအား စဉ်းစားကြည့်ရန် ပြောပြပါ။ (ယင်းသို့ ပြောပြခြင်းဖြင့် ဆေးကုသမှုများအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။

အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေ (negative) ဖြစ်နေလျှင် ဆွေးနွေးရန်။

- သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေကိုပြောပြပါ။
- ကောင်းသည့် သတင်းဖြစ်သော်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားမည်ကို နားလည်ကြောင်း။ လူငယ်စိတ်ငြိမ်သွားသည်အထိ အချိန်ပေးပါ။
- သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေကို လူငယ်မှ နားလည် မလည် ဆန်းစစ်ပါ။ မရှင်းသေးသည်များရှိပါက ထပ်မံ၍ရှင်းပြပါ။
- အိတ်ချ်အိုင်ဗွီမကူးစက်ရအောင် မိမိကိုယ်ကို မိမိမည်သို့ကာကွယ်နေထိုင်ရမည်ကို အလေးထားဆွေးနွေးပါ။ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ မကူးစက်သော အခြေအနေ (neg) ကို အစဉ်အမြဲ ထိန်းသိမ်းနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ လိုအပ်သည်ကို ကူညီမည့် အကြောင်း ပြောပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက်

- သွေးစစ်ခြင်းကိုအကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းရှိခဲ့သည့်သုံးလထက်စော၍စစ်ခဲ့ပါကယခုအဖြေသည်အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်မှုမရှိဟု ဖြစ်နိုင်သလို၊ ပဋိပစ္စည်း (antibodies) မထွက်သေးသည်လည်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ သို့ ဖြစ်၍နောက် ၆ - ၈ ပတ်တွင် ပြန်လည် သွေးစစ်သင့်ကြောင်း အကြံပြုပါ။

အပိုင်း - ၂ (ဂ)

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအထွေထွေကိစ္စများ

ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော်၊ ကျွန်မဗိုက်နာဗိုက်အောင့်နေ
မိဘ - ကျွန်တော့်/ကျွန်မ သား/သမီး ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်နေ

<table>
<tr><th>မေးပါ</th><th>ကြည့်ရှု/စမ်းသပ်ပါ</th><th>လက္ခဏာများ</th></tr>
<tr>
<td rowspan="10">ဘယ်နေရာနာနေသလဲ (လက်ဖြင့်နာသည့်နေရာ အသေအချာထောက်ပြခိုင်းပါ)
• နာနေသည်မှာဘယ်လောက် ကြာပြီလဲ
• သာမန်လား။ ပြင်းပြင်းထန်ထန်နာသလား
• အမြဲ (သို့) အခုမှနာသလား
• ဝမ်းသွားလျှင်သွေးပါသလား
• ဝမ်းမည်းမည်းသွားဖူးသလား
• သွေးအန်ဖူးသလား
• လောလောဆယ် ဝမ်းလျှောနေသလား (တစ်နေ့ ဝမ်း ၃ ကြိမ်ထက် ပိုသွားမသွား မေးပါ)
• ဝမ်းသွားသည့်အခါ အခက်အခဲရှိသလား (ရှိလျှင်ဘာအခက်အခဲရှိလဲ မေးပါ)
• လတ်တလော တုပ်ကွေးဖြစ်နေသလား
မိန်းကလေးလူနာဖြစ်လျှင်
• လောလောဆယ် ရာသီပေါ်နေသလား (သို့) မွေးလမ်းကြောင်းမှ သွေးဆင်းနေသလား)
• လောလောဆယ် ရာသီလလယ်လား (သားဥကြွေချိန်)
• အကယ်၍ လလယ်ဖြစ်ပါက အရင်လတွေတုန်းကလည်း ဒီလို ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ခြင်း ဖြစ်ဖူးသလား။
• ဆီးသွားလျှင် ဆီးပူဆီးကျဉ်သလား
ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း
• ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ထင်သလား ထင်လျှင်ဘာကြောင့်ထင်သလဲ
ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟုမသေချာလျှင်
• လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသလား။
ရှိသည်ဟုဖြေလျှင် “ကျွန်မကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီထင်သည်” ကိုကိုးကားပါ။
PID သားအိမ်ရောင်
လိင်ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့လျှင်
• မွေးလမ်းကြောင်းမှ အဖြူအရည်ဆင်းသလား

လိင်မှုဆိုင်ရာဆန်းစစ်မှုပြုပါ။
HEADS Assessment ပြုလုပ်ပါ။</td>
<td rowspan="10">ကြည့်ရှု/စမ်းသပ်ပါ
• ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းခြင်း (သိသာ မသိသာ) စမ်းပါ
• ဗိုက်တောင့်တင်းမှုရှိခြင်း
• တစ်နေရာတည်းမှာ ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာခြင်း
• လက်ဖြင့်ဖိပြီး လက်လွှတ်လျှင်နာခြင်း (rebound tenderness)
• ဗိုက်တွင်အလုံးစမ်းမိခြင်း
နားထောင်ပါ
ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှ အူသိမ် အူမ လှုပ်ရှားသံနားထောင်ရန်
<u>ဝမ်းမည်းမည်းသွားဖူးလျှင်</u>
ဝမ်းနမူနာရယူပြီးစစ်ရန်

<u>ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သည့် လက္ခဏာများရှိလျှင်</u>
• “ကျွန်မကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီလား” ကို ကိုးကားပါ။

<u>လိင်ဆက်ဆံမှုရှိလျှင်</u>
လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သည့် လက္ခဏာများ ဆန်းစစ်ပါ။

အထွေထွေကျန်းမာရေးစစ်ပါ။</td>
<td>• သိသာ/မသိသာ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းခြင်း
• ဗိုက်တောင့်တင်းမှုရှိခြင်း
• တစ်နေရာတည်းမှာ ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာခြင်း
• ညာဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာခြင်း
• လက်ဖြင့်ဖိပြီး လက်လွှတ်လျှင်နာခြင်း
• ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှအူမ၊ အူသိမ်လှုပ်ရှားသံ မကြားခြင်း (bowel sounds)
• ဝမ်းတွင်သွေးပါ၊ ဝမ်းမည်းခြင်း။</td>
</tr>
<tr><td>မွေးလမ်းကြောင်းမှသွေးဆင်း (သို့) မသိမသာ၊ ပြင်းထန်စွာ၊ ဗိုက်နာဗိုက်အောင့် ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း (သို့) ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်ခြင်း</td></tr>
<tr><td>အထက်ပါ လက္ခဏာများတစ်ခုမှ မရှိခဲ့လျှင် အောက်ပါတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။
မျိုးဆက်ပွားနိုင်သော အရွယ်ရှိအမျိုးသမီး ဖြစ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာခြင်းနှင့် သားအိမ်လှုပ်ရှားလျှင်နာခြင်းရှိ (သို့) မွေးလမ်းကြောင်းမှ အဖြူအရည်ဆင်းခြင်းရှိ။</td></tr>
<tr><td>ကိုယ်ဝန်မရှိခြင်း/ ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်ချေရှိခြင်းနှင့် လောလောဆယ်ရာသီပေါ်နေ (သို့) သားဥကြွေချိန်နှင့် အရင်လတုန်းကလည်း ဒီလို ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ခြင်းဖြစ်ဖူး (သို့) သားဥကြွေချိန်</td></tr>
<tr><td>လောလောဆယ် ဝမ်းလျှောနေ (တစ်နေ့ ဝမ်း ၃ ကြိမ်ထက်ပိုသွား)</td></tr>
<tr><td>အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း (သို့) လတ်တလောတုပ်ကွေးဖြစ်</td></tr>
<tr><td>မိန်းကလေးလူနာဆီးသွားလျှင် ဆီးပူဆီးကျဉ်။</td></tr>
<tr><td>ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှ အူမ၊ အူသိမ် လှုပ်ရှားသံ မှန်မှန်ကြားခြင်းမရှိ။
ဝမ်းဗိုက်အတွင်း (မစင်တုံးအမာများ) စမ်းသပ်မိ။</td></tr>
<tr><td>အထက်ပါလက္ခဏာများ တစ်ခုမှမရှိခဲ့လျှင် ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက်သော်လည်းကောင်း ခန္ဓာကြီးထွားမှုအတွက်လည်းကောင်း ထိခိုက်မှုမရှိနိုင်ပါ။</td></tr>
<tr><td>အထက်ပါလက္ခဏာများ တစ်ခုမှ မရှိခြင်း</td></tr>
</table>

အမျိုးအစားခွဲခြားပါ	လုပ်ဆောင်ပါ	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ
ခွဲစိတ်ရန်လိုအပ်သည့် အခြေအနေ	ဆေးရုံသို့လွှဲပါ	**အထူးသတိပြုရန်** ဆေးရုံမှသက်သာ၍ အိမ်ပြန်သွားသူအား • ပြန်လည် ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်လျှင် • ညာဘက်ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်း နာလျှင် • အရည်နှင့်အစာစား၍ အန်လျှင် • ဝမ်းဗိုက်ပုံမှန်မဟုတ် ဖောင်းလာလျှင် ဆေးရုံသို့ပြန်လာရန် ပြောပြပါ။
ကိုယ်ဝန်နှင့်ဆိုင်ရာ အခြေအနေ	ဆေးရုံသို့လွှဲပါ	
သားအိမ်ရောင်ခြင်း	အမျိုးသမီးမွေးလမ်းကြောင်းမှ အရည်/အဖြူစီးဆင်းခြင်းနှင့် မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်းကို ကိုးကားပါ	
ရာသီသွေးဆင်းခြင်းနှင့် သားဥကြွေချိန်နာခြင်း ဆိုင်ရာ အခြေအနေ	ရာသီလာလျှင် ကိုက်ခဲသည်ကို ကိုးကားပါ	
အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းရောင်ခြင်း	ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ခြင်း သက်သာရန် ဆေးပေးပါ။ ဝမ်းလျှောခြင်းရှိလျှင် ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ပါ။	**အထူးသတိပြုရန်** အထက်အခြေအနေဖြစ်က ပြန်လာရန်
ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ခြင်း	ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ခြင်း သက်သာရန် ဆေးပေးပါ။	**အထူးသတိပြုရန်** အထက်အခြေအနေဖြစ်က ပြန်လာရန်
ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ	Cotrimoxazole ၅ရက် တိုက်ပါ (Trimethoprim 80 mgm/ Sulphamethoxazole 400mgm) ကိုယ်အလေးချိန် ၅၀ kg ထက်ပို တစ်နေ့ နှစ်ပြား နှစ်ကြိမ် ကိုယ်အလေးချိန် ၁၉ - ၅၀ kg တစ်နေ့ တစ်ပြား နှစ်ကြိမ်	အထူးသတိပြုရန် အထက်အခြေအနေဖြစ်က ပြန်လာရန်
ဝမ်းချုပ်ခြင်း	ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသည့် စားသောက်ခြင်းများကို အကြံပေးပါ လိုအပ်လျှင်ဝမ်းနုတ်ဆေးပေးပါ။	အထူးသတိပြုရန် အထက်အခြေအနေဖြစ်က ပြန်လာရန်
မကြာမကြာ ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ခြင်း	အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ ရှောင်ပါ။ ဗိုက်ပေါ် ရေနွေးအိတ်တင်ပေးပါ။ လူမှုရေးအခြေအနေဆန်းစစ်ပြီး လိုအပ်သည့်ပံ့ပိုးမှုများ ပေးပါ။	အထူးသတိပြုရန် အထက်အခြေအနေဖြစ်က ပြန်လာရန်
လတ်တလော ဗိုက်နာခြင်း	ဗိုက်နာသက်သာဆေးပေးပါ။	အထူးသတိပြုရန် အထက်အခြေအနေဖြစ်က ပြန်လာရန်

ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များနှင့်မိဘများ သိသင့်သိထိုက်သော ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ခြင်း

၁။ ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ခြင်း ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များတွင် ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ခြင်း မကြာမကြာဖြစ်တတ်သည်။ ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ အဖြစ်အများဆုံးများမှာ

က။ ရာသီသွေးဆင်းခြင်းနှင့်ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ခြင်း

ခ။ အဆုတ်အတွင်းပိုးဝင်ခြင်း (ဥပမာ - တုပ်ကွေး)

ဂ။ အစာအိမ်ရောင်ခြင်း

တခါတရံ အူအတက်ပေါက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်နိုင်သည်။ ဖြစ်သည့် အကြောင်းအရာများစွာရှိသဖြင့် ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်သူအား ဆေးရာဇဝင် သေချာစွာမေးရန်နှင့် အသေအချာစမ်းသပ်ရန် လိုအပ်သည်။

၂။ ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ခြင်းကြောင့် ဘာတွေဖြစ်နိုင်သလဲ။

ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ပြင်းထန် (သို့မဟုတ်) ရေရှည်ထိခိုက်မှုများ မရှိနိုင်ပါ။ ဖြစ်ပေါ်မှုတို့သည် ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ရခြင်းအကြောင်းရင်းပေါ် မူတည်သည်။

၃။ မည်သည့်ကုသမှုများပြုရမည်နည်း။

ဆောင်ရွက်ရန်နှစ်မျိုးရှိသည်။

က။ ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်နေခြင်းကိုသက်သာမှုရစေရန်

သက်သာမှုရစေရန်နှစ်မျိုးရှိသည်။

- **ခန္ဓာကိုယ်ကုသမှု** - အနားယူ၍နိုပ်နယ်ပေးခြင်း
- **ဆေးဝါးဖြင့်ကုသမှု** - သာမန်ဆေးဝါးများ (ဥပမာ Paracetamol) / အချို့သောဆေးများသည် ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်မှုကို ပိုဆိုးစေသည်။ Aspirin နှင့် Ibuprofen သောက်ရာတွင် သတိထားသင့်သည်။ (သို့သော် Ibuprofen သည်ရာသီလာ၍ ကိုက်ခဲခြင်းများကို သက်သာစေသည်။)

ခ။ ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ရခြင်းအကြောင်းရင်းကိုရှာဖွေ၍ကုသမှုပြုရန်

ဗိုက်နာဗိုက်အောင်ဖြစ်ရခြင်းကိုသိနိုင်ရန် စမ်းသပ်ရပါမည်။ ဗိုင်းရပ်(စ်) ကြောင့် ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်လျှင် ခေတ္တအနားယူပါက သက်သာသွားသည်။ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ပါက - ပဋိဇီဝဆေး antibiotics သောက်ရန်လိုသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အူအတက်ပေါက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆိုင်ရာ ပြဿနာတို့ကြောင့်ဖြစ်လျှင် သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။

၄။ သင်ဘာလုပ်ရမည်နည်း။

မိမိ ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်လျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းပြောကြားသည်ကို လိုက်နာရန်ဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည်ထက် ပို၍ ဆေးမသောက်ရန်ဖြစ်သည်။ သာမန်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးပင်လျှင် လိုသည်ထက်ပိုသောက်မိပါက ဆိုးဝါးသည့်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရနိုင်သည်။ နေ့စဉ်ပြုလုပ်သည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ။

အောက်ပါအခြေအနေတို့တွင်ဆေးခန်းသို့ပြန်လာရန်ဖြစ်သည်။

- ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်မှု ပိုဆိုးဝါးလာလျှင်
- ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်မှု ဝမ်းဗိုက်အောက်ညာဘက်ပိုင်းသို့ ရွှေ့လာလျှင်
- အရည်နှင့်အစားအစာများ အန်ထွက်လျှင်
- မိမိဝမ်းဗိုက် သာမန်ထက်ပိုဖောင်းလာလျှင်

သတိပြုရမည့်အကြောင်းအရာများ

ဆယ်ကျော်သက်တို့တွင် တခါတရံ ဗိုက်နာဗိုက်အောင့်ခြင်း အစဉ် သို့မဟုတ် မကြာမကြာဖြစ်သော်လည်း ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း ရှာမရခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ကိုလည်း ထိခိုက်မှုမရှိသည်များလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင်

- အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးသောက်လျှင် လျှော့သောက်ပါ။
- ကိုယ်ကာယကုသမှု - အနားယူ၍ နိုပ်နယ်ပေးပါ။
- လူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ (ဥပမာ - အချိန်ပြည့် ကျောင်းတက်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း) တို့ကို ပြုလုပ်ပါ။

အသားအရောင်ဖွေးဖြူခြင်း (သွေးအားနည်းခြင်းနှင့်သွေးအားနည်းနိုင်ခြေရှိခြင်း)

ဆယ်ကျော်သက်။ - ကျွန်တော်/ကျွန်မ အသားအရောင်ဖြူဖွေးနေ
မိဘ။ - ကျွန်တော်/ကျွန်မ သားသမီး အသားအရောင်ဖြူဖွေးနေ

အပိုင်း (၁)

မေးပါ	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
• အမြဲမောနေသလား • နားနားနေနေအချိန်မှာ မောသလား • ဝမ်းသွားလျှင်သွေးပါသလား • ဝမ်းမည်းမည်းသွားသလား • တစ်နေ့ အစာဘယ်နှစ်ကြိမ်စားသလဲ • တစ်ခါစားလျှင် ဘယ်လောက်စားသလဲ • အသီးအရွက်စိမ်း၊ အသား မှန်မှန်စားသလား • ရာသီသွေး ၇ ရက်ထက်ကျော်ဆင်းသလား • နေ့စဉ် pad ၇ ခုထက်ပိုသုံးသလား • လတ်တလောကိုယ်ဝန်ရှိသလား • ရှိလျှင် - သွေးဆင်းခြင်းရှိသလား • လတ်တလော ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်နေသလား • ယခင်ကဖြစ်ဖူးလျှင် မကြာမကြာဖြစ်သလား • လွန်ခဲ့သည့် ၆ လ အတွင်း သန်ချဆေး သောက်ဖူးသလား • သွားနှင့်သွားဖုံးက သွေးထွက်ဖူးသလား • မိမိခန္ဓာနှင့်အရေပြားပေါ်မှာ အနီအမည်းကွက်တွေ ထွက်ဖူးသလား။ • သွေးခြည်ဥခြင်းဖြစ်ဖူးသလား။ • လတ်တလောဘာရောဂါခံစားနေ ရသလဲ • ယခင်က ဘာရောဂါခံစားဖူးသလဲ (ဖျား၊ ချောင်းဆိုး၊ ဝမ်းလျှော၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့) လိင်မှုဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်မှုပြုပါ။ HEADS Assessment ပြုလုပ်ပါ။	ကြည့်ပါ • လက်ဖဝါး(သို့)အောက်မျက်ခွံ ဖြူဖွေးခြင်း • ဖြူဖွေးမှုဆိုးဝါး(သို့)အနည်းငယ် ဖြူဖွေးမှု • တစ်မိနစ်အတွင်း အသက်ရှူမှုရေတွက်ပါ • ထိုင်နေစဉ်မောနေသလား။ • သွေးအတွင်း Haemoglobin စစ်ပါ။ • သွားနှင့်သွားဖုံးကသွေးထွက်ခြင်း • ဝမ်းသွားလျှင်သွေးပါခြင်း • ဝမ်းမည်းသွားခြင်း • မိမိခန္ဓာနှင့်အရေပြားပေါ်မှာ အနီအမည်းကွက်တွေထွက်ခြင်း၊ • သွေးခြည်ဥခြင်း။ • အထွေထွေကျန်းမာရေးစစ်ပါ။	သွေးအတွင်း Haemoglobin 7g/100ml ထက် နည်းခြင်း (သို့) အောက်ပါများတွေ့ရှိ • ထိုင်နေစဉ်အသက်ရှူနှုန်း တစ်မိနစ်လျှင် ၃၀ ထက်ပိုခြင်း • ထိုင်နေစဉ်မောနေခြင်း • သွားနှင့်သွားဖုံးက သွေးထွက်ခြင်း • သွေးခြည်ဥခြင်း။ • အနီအမဲကွက်တွေထွက်ခြင်း၊ • ဝမ်းသွားလျှင်သွေးပါခြင်း • ဝမ်းမည်းသွားခြင်း (သို့) သွေးအတွင်း Hb မစစ်နိုင်ပါက • လက်ဖဝါးများ အလွန်ဖြူခြင်း • သွေးအတွင်း Haemoglobin 7g/100ml (သို့) • သွေးအတွင်း Hb မစစ်နိုင်ပါက လက်ဖဝါးအသင့်အတင့်ဖြူဖွေးခြင်း(သို့) အောက်မျက်ခွံအသင့်အတင့် ဖြူဖွေးခြင်း နှင့် • ထိုင်နေစဉ်အသက်ရှူနှုန်း တစ်မိနစ်လျှင် ၃၀ ထက်လျော့ • ထိုင်နေစဉ်မမောခြင်း • သွားနှင့်သွားဖုံးက သွေးထွက်မှုမရှိခြင်း • သွေးခြည်ဥမရှိခြင်း။ • အနီအမည်းကွက်တွေ မထွက်ခြင်း၊ • ဝမ်းသွားလျှင် သွေးမပါခြင်း • ဝမ်းမည်းမသွားခြင်း • သွေးအတွင်း Haemoglobin ၁၂ g/100ml ထက်များ (သို့) သွေးအတွင်း Hb မစစ်နိုင်ပါက • သွေးအားနည်းခြင်း လက္ခဏာများ မတွေ့ရှိ။

အပိုင်း (၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ	လုပ်ဆောင်ပါ	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ
သွေးအားနည်းမှုဆိုးဝါးခြင်း (သို့) အခြားဆိုးဝါးအခြေအနေ	လွှဲပြောင်းပါ	
သွေးအားနည်းမှု အသင့်အတင့်	**သွေးအားနည်းခြင်းကိုကုသပါ။** Iron60 mg, Folic acid 400 တစ်နေ့ (၁) ပြား နှစ်ကြိမ် သံဓာတ်ပါသောအသီးအရွက်စိမ်း၊ အသားစားရန်။ (၃လ) • မှန်ကန်စွာစားသောက်ခြင်းအတွက် အပိုင်း (၄)။ "ကျန်းမာစွာ စားသောက်ခြင်း" ကို ကိုးကားပါ။ • ရာသီသွေးအဆင်းများခြင်းကို "ကျွန်မရာသီသွေးဆင်းများနေသည်" ကို ကိုးကားပါ။ သန်မချရသေးလျှင် သန်ချဆေးသောက်ရန် Albendazole ၄၀၀ mg (သို့) mebendazole 5၀၀ mg	၃ လတွင် ပြန်ပြရန်ခေါ်ယူပါ။ အကယ်၍ Hb 12g/100ml ထက်နည်းလျှင် သွေးအားနည်းခြင်းကို (၃လကျော်) ကုသပါ။ သွေးအားနည်းလက္ခဏာရှိလျှင် • ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းကို သုံးသပ်ပါ
သွေးအားနည်းမှုမရှိ	**ပုံမှန်အကြောင်းရှင်းပြပါ။** သွေးအားနည်းမှုမရှိသော်လည်း အခြားအခြေအနေများအတွက် စိုးရိမ်မှုများရှိကရှင်းပြပါ။ အစားအသောက်မှန်ကန်စွာစားပြီး လှုပ်ရှားမှုနှင့် အနားယူခြင်းပြုရန်။	

အသားအရောင်ဖြူဖွေးခြင်း (သွေးအားနည်းခြင်းနှင့်သွေးအားနည်းနိုင်ခြင်း)

၁။ သွေးအားနည်းခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

သွေး၏အဓိကတာဝန်မှာအဆုတ်မှအောက်စီဂျင်ကိုခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ပို့ဆောင်ပေးရခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအခြေအနေဖြစ်မနေခြင်းကိုသွေးအားနည်းသည်ဟု ခေါ်သည်။ လူတစ်ဦးသွေးအားနည်းသည့်အခါ ထိုသူ၏သွေးထဲတွင် ဟီမိုဂလိုဘင် Haemoglobin ဟု ခေါ်သည့် အောက်စီဂျင်ပို့သည့် ဓာတ်ပစ္စည်းတစ်မျိုး နည်းနေသည်။

၂။ မည်သည့်အချိန်တွင် သွေးအားနည်းသည်ဟုပြောသလဲ။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်တစ်ဦး၏သွေးထဲတွင် ဟီမိုဂလိုဘင် Haemoglobin ပါဝင်မှု 12g/100 ml ထက်နည်းနေပါက သွေးအားနည်းသည်ဟု ခေါ်သည်။

၃။ ဘာကြောင့်သွေးအားနည်းခြင်း ဖြစ်သနည်း။

သွေးအားနည်းခြင်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ အဓိကအဖြစ်များခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် သံဓာတ်လျော့နည်းခြင်း (သို့မဟုတ်) သံဓာတ်လိုအပ်မှုများခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည် (ဥပမာ - ရာသီသွေးဆင်းခြင်းများခြင်း၊ ငှက်ဖျားရောဂါကဲ့သို့သော ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သန်ကောင်ပိုးရှိခြင်းနှင့် သိုင်းရှိုက် အကျိတ် အလုပ်မလုပ်ခြင်း)။ ဒုတိယအကြောင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် Folic acid နှင့် B12 နည်းခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ တတိယအကြောင်းမှာ အချို့သောလူများတွင် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် ဟီမိုဂလိုပင် Haemoglobin ရှိနေမှုကြောင့် သွေးမှ အောက်စီဂျင်ကို ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ မပို့ဆောင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

၄။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်မည်သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိသလဲ။

အသင့်အတင့် သွေးအားနည်းခြင်းကြောင့် သက်ရောက်မှုအနည်းငယ်သာ ရှိသော်လည်း ပြင်းထန်ဆိုးဝါးသည့် သွေးအားနည်းခြင်းဖြစ်ပါက လက်ဖဝါးအရေပြားဖြူဖွေးခြင်း၊ မျက်ခွံအောက်နှင့်လက်သည်းခွံများ ဖြူဖွေးခြင်း၊ အသက်ရှူနှုန်းနှင့်နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်းနှင့် မောပန်းလွယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေသည်။

၅။ မည်သည့်ကုသမှုပြုနိုင်သနည်း။

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း သွေးအားနည်းခြင်း အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ကုသမှုပြုရာတွင် အဓိကမှာ သွေးအားနည်းခြင်းကိုဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းကိုရှာဖွေ၍ လိုအပ်သလိုကုသရန် ဖြစ်သည်။

၆။ သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

သွေးအားနည်းခြင်းသည် မပြင်းထန်ဖြစ်ပါက ဆယ်ကျော်သက်အား - လမ်းညွှန်မှာကြားသည့်အတိုင်းလိုက်နာ၍ ပြန်လာပြသ စေရန်။ ပြင်းထန်သည့်သွေးအားနည်းခြင်းဖြစ်ပါက သွေးအားနည်းခြင်းအကြောင်းရင်းသိရန် စစ်ဆေးမှုများ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပြောင်းပေးမည်ကို ရှင်းပြရန်။

ဆယ်ကျော်သက်များ သိလိုသည့်မေးခွန်းများ Frequently asked Questions (FAQ)

- **ကျွန်တော်/ကျွန်မ သွေးအားနည်းခြင်းကြောင့်မလုပ်ရမည့်လှုပ်ရှားမှုများရှိသလား။**
- **ကျွန်တော်/ကျွန်မ သက်သာလာသည်ကိုဘယ်လိုသိနိုင်မည်လဲ။**

ဒီမေးခွန်းများဘာကြောင့် မေးကြသည်ကိုနားလည်သဘောပေါက်ဖို့လိုသည်။ ဆယ်ကျော်သက်တို့သည် ဤအခြေအနေကမိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုရှိမည်ကို သိလိုကြလိမ့်မည်။

ဖြေ။ သွေးအားနည်းခြင်းဖြစ်ရသည့်အကြောင်းနှင့် မိမိမှပေးသည့်အကြံကို မည်ကဲ့သို့ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ဆွေးနွေးပါ။ ဆယ်ကျော်သက်တို့အား မိမိတို့လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် မည်သည့်လှုပ်ရှားမှုမျိုးမဆို လုပ်နိုင်ကြောင်း အထူးမှာကြားပါ။ သွေးတွင်းရှိ ဟီမိုဂလိုဘင် Haemoglobin ပါဝင်မှု မြင့်မားလာလျှင် ပုံမှန်ဖြစ်လာပြီး အားအင်များလည်း ပြန်လည်ပြည့်လာမည့်အကြောင်းနှင့် နောင် ပြန်လာပြသည့် အခါ သွေးများပြန်စစ်မည့်အကြောင်း ရှင်းပြပါ။

မောပန်းခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်။ - ကျွန်တော်/ကျွန်မအမြဲမောနေ
မိဘ။ - ကျွန်တော်/ကျွန်မ သား/သမီးအမြဲမောနေ

မေးပါ	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
• နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသလား • လတ်တလောသွေးထွက်ခြင်း ရှိသလား • ရာသီးသွေးဆင်းမှုများခြင်း ရှိသလား • ယခင်ကိုယ်ဝန် (သို့) ယခု ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း • ငှက်ဖျားရောဂါရှိခြင်း • သန်ကောင်ရှိခြင်း • နာတာရှည်ရောဂါရှိခြင်း • တစ်နေ့ဘယ်နကြိမ်စားသလဲ • တစ်ကြိမ်တွင်စားသည့်ပမာဏ • စားသည့်အစာတွင် သံဓာတ်ပါဝင်မှု • အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်ဘာလုပ်လဲ • လုပ်ကိုင်သည့်အိမ်အလုပ်နှင့် အမျိုးအစား • ကျောင်း (သို့) အလုပ်သို့ လမ်းလျှောက်သွား • ၆ လအတွင်း ဖြစ်ခဲ့သည့်ရောဂါ • လတ်တလော ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ • နေ့စဉ်အိပ်ယာဝင်ချိန် • နေ့စဉ်အိပ်ယာထချိန် • တစ်နေ့စုစုပေါင်းအိပ်ချိန် • အရက် (သို့) အခြားမူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှုရှိ/မရှိ • စိတ်ဓာတ်ကျ (သို့) ဝမ်းနည်းခြင်း ရှိ/မရှိ HEADS Assessment ပြုလုပ်ပါ။	• အရပ်တိုင်းပါ • ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပါ • အလေးချိန်/ အရပ်စံနှုန်းတွက်ပါ (Body Mass Index - BMI) • BMI Zscore တွက်ပါ • လက်ဖဝါးဖြူဖွေးခြင်း • ဖြစ်နိုင်လျှင် Hb သွေးစစ်ပါ။ လတ်တလောရောဂါကူးစက်ခြင်း လက္ခဏာများရှိမရှိကြည့်ပါ။ အထွေထွေကျန်းမာရေးစစ်ပါ။	**အောက်ပါတို့ကိုစစ်ဆေးပါ။** • သွေးအားနည်းခြင်း လက္ခဏာတခုခုရှိခြင်း (သို့) Hb < 12g/100 ml (သို့) • အာဟာရချို့ယွင်းခြင်း(သို့) BMI Z score • ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းနှင့် မောပန်းခြင်းတို့ အတူတကွဖြစ်ပေါ် (သို့) • လွန်ခဲ့သည့် ၆ လအတွင်း ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း ၆ ကြိမ်ထက် ပိုဖြစ်ခဲ့မှုရှိ (သို့) • ယခင် နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်ခဲ့မှု လက္ခဏာများရှိ • စိတ်ဓါတ်ကျ (သို့) ဂမ်းနည်းခြင်း ရှိ • အရက် (သို့) အခြားမူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှု အိမ်အလုပ်နှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အလုပ် အလွန်အကျွံ အလုပ်လုပ်ခြင်း • နေ့စဉ်အိပ်ယာဝင်ချိန် နောက်ကျ (သို့) • ပုံမှန်တစ်နေ့အိပ်ချိန် (၈) နာရီထက် နည်းခြင်း **အမည်မတပ်နိုင်သည့်အခြေအနေများ** အထက်ဖော်ပြပါ အခြေနေများ အကျုံးဝင်ခြင်း မရှိသော်လည်း မောပန်းမှုသည် နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေခြင်း • ကျောင်း (သို့) အလုပ်သို့ မသွားနိုင်ခြင်း • အိမ်အလုပ်များ မလုပ်နိုင်ခြင်း အထက်ဖော်ပြပါအခြေနေများမရှိ။ **နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုကို အဟန့်အတားမရှိ ဆောင်ရွက်နိုင်။** • ကျောင်းသို့ပုံမှန်သွား • နေ့ခင်းဘက် အလွန်အကျွံမအိပ်ခြင်း။

အပိုင်း (၂)

အမျိုးအစားခွဲပါ	လုပ်ဆောင်ပါ	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ
မောပန်းခြင်းသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်နိုင်သဖြင့် အောက်ပါတို့ကို အစဉ်သတိပြုရန်။		
ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်းမရှိသည့် အခြေအနေများ		
သွေးအားနည်းခြင်း	"ကျန်းမာသောအရောင်ဖြူဖွေးနေ" ကို ကိုးကားပါ	
အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း	ကျွန်မအလွန်ပိန်သလား၊ ဂသလားကို ကိုးကားပါ	
နာတာရှည်ရောဂါ(သို့) ရောဂါပြန်ဖြစ်ခြင်း	ယခုရောဂါအတွက် ဆောင်ရွက်ပါ။ လိုအပ်လျှင် အခြားစစ်ဆေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လွှဲပေးပါ။	
စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ	လမ်းညွှန်မှုများရှိလျှင် ရှိသည့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန်	
အမူအကျင့်နှင့်နေထိုင်မှုသဘာဝ		
အရက် (သို့) အခြားမူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှု	လမ်းညွှန်မှုများရှိလျှင် ရှိသည့်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန်	
အလွန်အကျွံ အလုပ်လုပ်ခြင်း	အလုပ်ကို ချိန်ဆလုပ်ရန် အကြံပြုပါ အိပ်ချိန်နှင့်နားချိန်ပိုပေးရန် အကြံပြုပါ	
အိပ်ရေးပျက်ခြင်း	နေ့စဉ် စောစောအိပ်ယာဝင်ရန် အိပ်စက်ခြင်းအဟန့်အတားပြုမှုများ ရှောင်ရန် ဉပမာ TV ကြည့်ခြင်း။ သီချင်းကျယ်လောင်စွာဖွင့်ခြင်း	
အကြောင်းအရာမသိသည့်မောပန်းခြင်းများ		
မောပန်းခြင်းများ (အကြောင်းအရာမသိ)	• ကျောင်းပြန်တက်ရန်အားပေးပါ • နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုတွေပြုလုပ်ရန် • ကောင်းစွာစားပါ • ကောင်းစွာနားပါ အချိန်တန်လျှင် မောပန်းခြင်းများ သက်သာလာမည်ကို ပြောပြပါ	၁လ ကြာလျှင် နေကြည့်ပါ။ တိုးတက်မှုမရှိက သွေးအားနည်းခြင်း အတွက် စစ်ဆေးပါ။ အကယ်၍ သွေးအားနည်းခြင်း မရှိပါက မရှိပါက ညွှန်းပို့ပါ။
ပုံမှန်ဆယ်ကျော်သက်	အားပေးပါ မောပန်းခြင်း လက္ခဏာများ ပေါ်လာလျှင် (သို့) နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများ မပြုလုပ်နိုင်လျှင် ပြန်လာရန်ပြောပါ။	

မောပန်းခြင်း

၁။ မောပန်းခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်များတွင် မောပန်းခြင်းအဖြစ်များပါသည်။ မောပန်းခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်များခွဲထားသည်။

- နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရန်ရှိသည်များကို မောပန်းသော်လည်း ခက်ခဲစွာဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း
- အလွန်မောပန်းသည့်အတွက် ကျောင်းစာ (သို့မဟုတ်) အလုပ်တာဝန်များ လုပ်ဆောင်မှုတို့ကို သက်ရောက်မှုရှိခြင်း
- အလွန်မောပန်းသည့်အတွက် အိမ်မှအပြင်သို့ပင် မထွက်နိုင်ခြင်း

၂။ မောပန်းခြင်းမည်သည့်အတွက်ကြောင့်ဖြစ်သနည်း။

မောပန်းခြင်းကိုဖြစ်စေသည့် အကြောင်းများစွာရှိသည်။ အောက်ပါတို့ကြောင့် မောပန်းနိုင်သည်။

- သွေးအားနည်းခြင်း (သို့) လတ်တလောနှင့် နာတာရှည်ရောဂါများကြောင့်ဖြစ်ခြင်း။
- အစားအသောက် ချို့တဲ့မှုဖြစ်ခြင်း
- အအိပ်အနေမမှန်ခြင်း၊ အလုပ်များခြင်း စသည့် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော အန္တရာယ်ရှိသည့် အပြုအမူနှင့် အလေ့အကျင့်များရှိခြင်း
- မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုခြင်း
- စိတ်ကျရောဂါ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုရောဂါ အစရှိသည့် စိတ်နှင့်ပတ်သက်သည့် အခြေအနေ။

အချို့ဆယ်ကျော်သက်များတွင် မောပန်းခြင်းသည် အကြောင်းတစ်ခုထက်မက ရှိပါသည်။ ဥပမာ - သွေးအားနည်းပြီး အလုပ်များခြင်း။

၃။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် မည်သည့်သက်ရောက်မှုများ ရှိသနည်း။

မောပန်းခြင်းဖြစ်သည့်အကြောင်းပေါ်မူတည်ပြီး သက်ရောက်မှုများရှိသည်။ မောပန်းရခြင်းအကြောင်းရင်းကိုသိနိုင်ရန် သီးသန့်သွေးစစ်ခြင်းကို ပြုလုပ်သင့်က ပြုလုပ်ရလိမ့်မည်။ ဥပမာ သွေးအားနည်းခြင်းကြောင့် မောပန်းခြင်းဖြစ်သည်ကို သိနိုင်ရန်။

၄။ မည်သည့် ကုသမှုမျိုးကို လိုသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။

မောပန်းရခြင်းအတွက် ကုသမှုသည် ဖြစ်ပွားရသည့်အကြောင်းပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ အချို့သော စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ (ဥပမာ- သွေးအားနည်းခြင်းအတွက် သွေးစစ်ဆေးခြင်း)

၅။ သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မည်နည်း။

မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ မောပန်းခြင်းဖြစ်ပါက

- ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံစေသည့် အစားအစာများစားရန်။
- အိပ်ရေးဝအိပ်ရန်။
- လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ရန်။
- ကျောင်းစာ (သို့မဟုတ်) အလုပ်တာဝန်များပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရန်။

သူငယ်ချင်း၊ လူမှုလုပ်ငန်းများနှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်စေပဲ နေထိုင်ရန်။

ခေါင်းကိုက်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော်/ကျွန်မ ခေါင်းမကြာမကြာကိုက်။ အလွန်ကိုက်နေ။
မိဘ - ကျွန်တော်/ကျွန်မ သား/သမီး ခေါင်းမကြာမကြာကိုက်နေ။

<table>
<tr><th>မေးပါ</th><th>ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ</th><th>လက္ခဏာများ</th></tr>
<tr>
<td rowspan="2">ဆယ်ကျော်သက်သည် စိတ်ရှုပ်ထွေးတွေဝေ၍ မဖြေရှင်းနိုင်ပါက၊ သူ့အား ကောင်းစွာသိသူမှ မေးခွန်းများ သူ့ကိုယ်စား ဖြေပေးရန်။
• ဘယ်လိုကိုက်နေသည်ကိုပြောပြပါ
• ကိုက်တာဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ
• ယခင်ကဒီလိုကိုက်ဖူးသလား
• ကိုက်သည့်အခါတက်သေးသလား
• ခြေလက်တွေ အားနည်းသလို ဖြစ်သလား
• မျက်နှာကကြွက်သားတွေ ပုံမှန်လို လှုပ်မရသည်ကို သတိထားမိသလား
• မျက်စိကြည့်ရမှု အခက်အခဲ ရှိသလား
• ခြေလက်များ ဆက်စပ်လှုပ်ရှားမှု အခက်အခဲရှိသလား
• ပုံမှန် လမ်းလျှောက်နိုင်သလား
• ခေါင်းကိုက်သည့်အခါအန်သလား
• ထိန်းလို့ရသလား (ဆီးသွားလိုသည်ကို မသိပဲဆီးသွားခြင်း)
လိုက်ပါလာသည့်အဖော်အားမေးမြန်းခြင်း
• လူနာသည် စိတ်ရှုပ်တွေဝေနေမှု ရှိသလား
• အမူအကျင့်ပြောင်းလဲသည်ကို သတိပြုမိသလား။
အထက်ပါတို့တစ်ခုမှ မရှိလျှင်
• အဖျားရှိသလား
ရှိလျှင်
• ယခင်က ငှက်ဖျားဖြစ်ဖူးသလား
• ချောင်းဆိုး၊ လည်ပင်းနာ၊ ကိုယ်ပေါ်က ကြွက်သားတွေ နာဖူးသလား
• နှာခေါင်း၊ မျက်နှာ၊ နဖူး နာဖူးသလား
• သွားနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘာရောဂါဖြစ်ဖူးသလဲ
• လတ်တလောခေါင်း၊ လည်ပင်းတို့မှာ ဒဏ်ရာရဖူးသလား အကယ်၍ ရှိလျှင်
• မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲဖူးသလား
• စိတ်ဝေဒနာ ဖြစ်ဖူးသလား

HEADS ASSESSMENT လုပ်ပါ။</td>
<td rowspan="2">အဖျားတိုင်းပါ
အာရုံကြောဆိုင်ရာပြင်းထန်သောရောဂါ စမ်းသပ်မှု
• အသိစိတ်ပြောင်းလဲမှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ပါ
• စိတ်ရှုပ်ထွေးတွေဝေမှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ပါ
• လူနာအားလမ်းလျှောက်ခိုင်းပါ။
• ခြေထောက်များအားပျော့နေမှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ပါ ခြေနှစ်ချောင်းတစ်ပြိုင်တည်းမလှုပ်နိုင်၊ လှုပ်နိုင် စစ်ပါ
• လမ်းလျှောက်မှုမငြိမ် (ဒယီးဒယိုင်) ရှိ၊ မရှိ စစ်ပါ
လက်လှုပ်ရှားမှု စစ်ပါ
• လက်များအားပျော့နေ
• လက်နှစ်ဖက်နှင့် လက်ချောင်းများ အတူမလှုပ်နိုင်
မျက်နှာကိုစစ်ဆေးစမ်းသပ်ပါ
• စကားပြော (သို့) ပြုံးလျှင် မျက်နှာပေါ်ရှိ ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှု တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် တူညီမှုမရှိ
မျက်လုံးကိုစစ်ဆေးစမ်းသပ်ပါ
• သူငယ်အိမ်အရွယ်အစားမတူ
• ဘက်စုံသို့မျက်စိကြည့်ခြင်းမရှိ
• nystagmus
ဦးနှောက်အမြှေးပါးရောင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ပါ
• လည်ပင်းတောင့်တင်းနေခြင်း
• အလင်းရောင်ကြည့်မရခြင်း
• အရေပြားပေါ်တွင် အစက်အပျောက်များ စစ်ပါ
• နှာချေ၊ နှာရည်ယို၊
• လည်ချောင်းရောင်ခြင်း
• အကျိတ်များရောင်ခြင်း
• နှာခေါင်းနာခြင်း
• သွားပြည်တည်၊ အနာပေါက်
• ဦးခေါင်းအရေပြားပေါ်တွင်အဖု
• လည်ပင်းလှုပ်ရှားမှုတင်းကျပ်
မျက်စိအမြင်စမ်းသပ်ပါ
အထွေထွေစမ်းသပ်မှုပြုပါ။</td>
<td>အောက်ပါတို့ကိုကြည့်ပါ
• ဆေးရုံသို့လွှဲပါ။
• အပူချိန် 38.5 (ထက်များ(သို့) လည်ပင်းတောင့်တင်းခြင်း ရှိပါက
• ပဋိဇီဝဆေးနှင့် ငှက်ဖျားထိုးဆေး အသားဆေးထိုးပါ။ (အကယ်၍ ငှက်ဖျားဖြစ်နိုင်သည့် နေရာဖြစ်ပါက
• - ၂ပတ်ထက်ကျော်သည့်ခေါင်းကိုက်မှု
• - ခေါင်းကိုက်၍တက်ခြင်း
• - စိတ်ရှုပ်ထွေးတွေဝေခြင်း
အာရုံကြောဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ
• ခြေနှင့်လက်တို့အားပျော့ခြင်း
• မျက်နှာတစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက်မညီခြင်း
• မျက်လုံးလှုပ်ရှားမှုမမှန်ခြင်း
• လမ်းလျှောက်မှုမငြိမ်ခြင်း
• ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း
ဦးနှောက်အမေးပါးရောင်ခြင်းလက္ခဏာများ
(ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ပင်း တောင့်တင်းခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အရေပြားပေါ် အစက်အပျောက်ထွက်)</td>
</tr>
<tr>
<td>အထက်ပါလက္ခဏာများ လုံးဝမရှိလျှင် အောက်ပါတို့ကို စဉ်းစားပါ။
• ငှက်ဖျားရောဂါ
• တုပ်ကွေးရောဂါ (သို့)
• အခြားပိုင်းရပ်စ်ရောဂါများ</td>
</tr>
</table>

		Sinusitis လက္ခဏာများရှိ သွားပြည်တည်၊ အနာပေါက်ခြင်း၊ သွားရောဂါဖြစ်ခြင်းနှင့်ခေါင်းကိုက်ခြင်း • အနာသက်သာဆေးပေးပါ • ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းကို ကုသပါ • သွားဆရာဝန်ထံသို့ ညွှန်းပို့ပါ။ ပြန်ပြပါ
		ခေါင်း(သို့) လည်ပင်းတို့တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်း လတ်တလော ဦးခေါင်းနှင့်လည်ပင်း ဒဏ်ရာရ။ • အနာသက်သာဆေးပေးပါ • ဆရာဝန်ထံသို့ ညွှန်းပို့ပါ။ ပြန်ပြပါ။
		ယခင်ကလည်း ခေါင်းမကြာမကြာကိုက်ဖူး။ ကိုက်သော်လည်း မည်သည့်နောက်ဆက်တွဲပြဿနာမရှိ။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့်အတူ အန်ခြင်း၊ မူးခြင်း အလင်းရောင်ကြည့်မရခြင်းများဖြစ်။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းတည်းကိုက်။အလွန်ကိုက်နေ • အနာသက်သာဆေးပေးပါ • ပြန်ပြပါ။
		အရက် (သို့) မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲ။ စိတ်ဝေဒနာဖြစ်ဖူး။ အမြင်အာရုံစစ်ဆေးမှု < 6/9 ခေါင်းနှစ်ဖက်ကိုက်၍ အထက်ပါအချက်တို့နှင့် ကိုက်ညီမှုမရှိ။ ခေါင်းကိုက်၍ မျက်နှာနှင့် ဦးခေါင်းအရေပြား နာကျင်မှုရှိ။

အမျိုးအစားခွဲပါ	ဆောင်ရွက်ပါ	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ
အရက် (သို့) မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းနှင့် သုံးစွဲမှုရပ်လိုက်ခြင်း	အကိုက်သက်သာဆေးပေးပါ။ အရက် (သို့) မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကို ဆွေးနွေးပါ။	လိုအပ်သလို။
စိတ်ဝေဒနာခံစား	စိတ်ကျန်းမာရေး ဆန်းစစ်မှုပြုရန် လိုအပ်ပါမည်။ လိုအပ်လျှင်လွှဲပေးပါ။	လိုအပ်သလို။
မျက်စိရောဂါ	"မျက်စိကြည့်လို့မမြင်" ကို ကိုးကားပါ။	လိုအပ်သလို။

အကိုက်သက်သာဆေးများနှင့်ကုသမှု

၁။ Paracetemol ကိုယ်အလေးချိန် 40 kg ထက်လျော့နည်း - ၂၅၀ - ၅၀၀ mg
ကိုယ်အလေးချိန် 40 kg ထက်ပို - ၅၀၀ - ၁၀၀၀ mg
၄ - ၆ နာရီခြား တစ်ကြိမ်သောက်နိုင်။ လိုအပ်လျှင် တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် သောက်နိုင်သည်။

၂။ Aspirin (Acetylsalycylic acid) အစာနှင့်အတူ (သို့) စားပြီးမှသောက်ရန်။
ကလေးများနှင့် ၁၆ နှစ်အောက်ကလေးများကိုမပေးရန်။
၁၆ နှစ်နှင့်အထက် - ၃၀၀ - ၉၀၀ mg (၄ - ၆ နာရီကြားတစ်ကြိမ်)

၃။ Ibuprofen ကိုယ်အလေးချိန် 40 kg ထက်လျော့နည်း - ၂၀၀ mg
ကိုယ်အလေးချိန် 40 kg ထက်ပို - ၄၀၀ mg
လိုအပ်လျှင် တစ်နေ့ ၄ ကြိမ် သောက်နိုင်သည်။

ခေါင်းကိုက်ခြင်း

၁။ ဘာကြောင့်ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်သနည်း။

ဆယ်ကျော်သက်တို့တွင် ခေါင်းကိုက်ခြင်းသည် အဖြစ်များပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းများစွာရှိရာ၊ အဖြစ်များသောခေါင်းကိုက်ခြင်းများမှာ -

- တုပ်ကွေး (သို့မဟုတ်) ဒေသတွင်း အဖြစ်များသောရောဂါများကြောင့် ဖြစ်ခြင်း - (ဥပမာ ငှက်ဖျား)
- စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်ခြင်း (Migraine)

အခြားအကြောင်းများမှာ

- နှာခေါင်းဂလိုင်ရောင်ခြင်း (Sinusitis) နှင့် သွားရောဂါများကြောင့်ကိုက်ခြင်း
- ဦးခေါင်းနှင့်လည်ပင်းတို့တွင် ဒဏ်ရာရ၍ကိုက်ခြင်း
- ဆေးဝါးဆေးခြောက်ရှူ၍ (သို့) သုံးစွဲ မှုရပ်လိုက်သည့်အတွက်ကိုက်ခြင်း
- စိတ်ရောဂါဝေဒနာကြောင့်ကိုက်ခြင်း
- မျက်စိဝေဒနာကြောင့်ကိုက်ခြင်း

ရှားပါးသော်လည်း ဦးနှောက်သွေးယိုခြင်း၊ ပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်သည့်အခါတွင်လည်း ခေါင်းကိုက်တတ်သည်။ သို့သော် ခေါင်းကိုက်ခြင်းသည် အလွန်ပြင်းထန်၍အခြေအနေလည်းမကောင်းပါ။ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းဆန်းစစ်ရာတွင်ရောဂါရာဇဝင်နှင့်စစ်ဆေးမှုကိုလည်းအသေးစိတ်မေးရန်၊ စစ်ဆေးရန် လိုအပ်သည်။

၂။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းကြောင့် မည်သည့်သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်နိုင်သနည်း။

သက်ရောက်မှုများသည် ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းများပေါ်တွင် မူတည်သည်။

၃။ မည်သည့်ကုသမှုပေးနိုင်မည်နည်း။

ကုသမှုများမှာ

- ခေါင်းကိုက်သက်သာစေရန်ဆေးပေးခြင်း
- ခေါင်းကိုက်စေသည့် အကြောင်းကိုရှာဖွေပြီးတွေ့ရှိမှုအပေါ် ကုသမှုပေးခြင်း။

ခေါင်းကိုက်သက်သာစေခြင်း

ခေါင်းကိုက်သက်သာစေရန်နည်း ၂ နည်းရှိသည်။

- ကိုယ်ခန္ဓာကိုကုသခြင်း - နိုပ်နယ်၍အနားယူစေခြင်း
- သာမန်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများပေးခြင်း (paracetemol, aspirin, ibuprofen)။
  ဤဆေးများကိုလိုသည်ထက်ပိုသောက်ပါကဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများဖြစ်စေသည်။ ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားမှုမရှိပဲပြင်းထန်သည့်မည်သည့်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကိုမှမသုံးသင့်ပါ။

ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်သည့်အကြောင်းပေါ် မူတည်၍ကုသမှုများ။

က။ ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်ခြင်း (Migraine)

ခေါင်းစကိုက်သည်နှင့်ဆေးသောက်ပါက ရောဂါကိုသက်သာစေသည်။ မကြာမကြာ (Migraine) ဖြစ်တတ်ပါက ဆေးကို မိမိနှင့်အတူ အမြဲဆောင်ထားသင့်သည် (ကျောင်း (သို့) အလုပ်ခွင်)။

Aspirin, ibuprofen တို့သည် (Migraine) ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်းအတွက် ထိရောက်မှုရှိသည့် ဆေးများဖြစ်သည်။ ၎င်းဆေးများကို paracetemol မသုံးမီ စတင်သုံးစွဲသင့်သည်။ ခေါင်းကိုက်ပြင်းထန်က Aspirin နှင့် paracetemol ကို အတူသောက်နိုင်သည်။

ခ။ ခေါင်းကိုက်ရခြင်းအကြောင်းကို ရှာဖွေပြီး တွေ့ရှိမှုအပေါ် ကုသမှုပေးခြင်း

ခေါင်းကိုက်ရခြင်း အကြောင်းများစွာရှိရာ၊ တုပ်ကွေးကြောင့်ကိုက်ခြင်းကို အနားယူခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်သည်။ (Sinusitis) နှင့်သွားရောဂါများကြောင့်ကိုက်ခြင်းအတွက်မူ ပဋိဇီဝဆေးများပေးရန် လိုအပ်သည်။ အချို့ကိုမူ အထူးကုများထံ စေလွှတ်သင့်သည်။ (ဥပမာ - ဆေးစွဲခြင်း၊ စိတ်ရောဂါ)

၄။ သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မည်နည်း။

သင့်ခေါင်းကိုက်လျှင် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လိုက်နာရမည်။ ခေါင်းအနည်းငယ်ကိုက်လျှင် နေ့စဉ် လုပ်ကိုင်နေသည်များကို ဆက်လုပ်ပါ။ အောက်ပါ အခြေအနေများဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် အမြန်ဆုံးတွေ့ပါ။

- နှစ်ပတ်ထက်ကျော် ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့်အတူတက်ခြင်း
- မိမိကိုယ်တိုင် (သို့) အခြားသူတစ်ဦးမှ မိမိစိတ်ရှုပ်ထွေး တွေဝေနေသည် သတိပြုမိခြင်း
- ခြေလက်များ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း
- ခြေလက်များ လှုပ်ရှားမှုမရခြင်း
- အန်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် များသိလိုသည့်မေးခွန်းများ Frequently asked Questions (FAQ)

၁။ စိတ်ပူပန်မှုကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

- စိတ်ပူပန်မှုကြောင့်ခေါင်းကိုက်ခြင်းသည်ဦးခေါင်းခွံပေါ်ရှိကြွက်သားများတင်းလာပြီးဦးခေါင်းအားတင်းကျပ်စွာချည်ထားသလိုဖြစ်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ဤအခြေအနေသည်ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ကိုယ်ဟန်အနေအထားကြောင့်ဖြစ်စေခေါင်းနှင့်လည်ပင်းရှိကြွက်သားများတင်းလာခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။
- ကုသမှုမှာကိုယ်ဟန်အနေအထားမှားယွင်းမှုကိုပြင်ခြင်းနှင့်ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးသက်သာမှုရှိမည် နည်းလမ်းတို့ကို ရှာဖွေခြင်းဖြစ်သည်။

၂။ ခေါင်းတစ်ခြမ်း ကိုက်ခြင်း (Migraine) ဆိုတာဘာပါလဲ။

- ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်းသည် ခေါင်းသို့သွားသည့်သွေးဆင်းမှု ခေတ္တခဏပြောင်းလဲသည့်အတွက် သွေးတိုး သွေးခုန်နေမှုကို ခေါင်းတွင် ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။
- စားသည့်အစားအစာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ အပူဒဏ်၊ အအေးဒဏ်၊ ပြင်းထန်သည့်အနံ့၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ပင်ပန်းခြင်းနှင့် ခန္ဓာတွင်းရှိ ဟော်မုန်းဓာတ်ပြောင်းလဲခြင်းများသည် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း (Migraine) ကို ဖြစ်စေသည်။
- ဆေးဝါးဖြင့်ဖြစ်စေ၊ နေထိုင်မှုသဘာဝပြောင်း၍ဖြစ်စေ ကုသနိုင်သည်။ ဥပမာ - ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်စေသည့်အရာများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

အရေပြားဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော်/ကျွန်မမျက်နှာမှာ ဝက်ခြံများပေါက်နေ
မိဘ - ကျွန်တော်/ကျွန်မ သား /သမီးမျက်နှာမှာ ဝက်ခြံများပေါက်နေ

မေးပါ	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
• ဒီလိုဝက်ခြံထွက်နေသည်မှာ ကြာပြီးလား။ • ယခင်က ကုသမှုခံယူဖူးသလား။ ကုသမှုခံယူဖူးလျှင် • မည်ကဲ့သို့သောကုသမှုလဲ။ • ဘယ်လောက်ကြာကြာ ကုသမှုခံယူခဲ့သလဲ။ လူနာသည် မိန်းကလေးဖြစ်လျှင် • သားဆက်ခြားဆေး သောက်နေသလား။ • ၁၂ ပတ်ခံထိုးဆေး ထိုးနေသလား • သုံးနေလျှင် မည်သည့်ဆေးလဲ။ ပရိုဂျက်စတီရုံး တစ်မျိုးတည်းပါဝင်သည့် တားဆေးသည် ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းကို ပိုဆိုးစေသည်။ ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးပါဝင်သည့် တားဆေးသည် ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။ HEADS ASSESSMENT လုပ်ပါ။	ဝက်ခြံများပေါက်သည့် မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်၊ ကျောဘက်နှင့် လက်မောင်းအထက်တို့ကို စစ်ဆေးပါ။ ကြည့်ရှုပါ • ဝက်ခြံဖုပေါ် အဖြူစက် (သို့) အမည်းစက်တို့ဖြစ်ပြီး နီနေခြင်း။ • ဝက်ခြံဖုတွင် ပြည်တည်နေခြင်း။ • ပိုးဝင်သဖြင့် ဝက်ခြံဖုနီနေခြင်း။ အဖုအပိမ့်များ • အရေပြားအောက်ခြေအထိ ဝက်ခြံအဖုအပိမ့်များ ပေါက်ခြင်း။ အရည်ကြည်ရှိ • အထက်ပါအဖုအပိမ့်များတွင် အရည်ကြည်ဝင်ခြင်း အနာရွတ်များ • လတ်တလော ဝက်ခြံပေါက်ပြီး အနာရွတ်ဖြစ်ကျန်ရစ်။ • ယခင်ဝက်ခြံပေါက်ပြီး အနာရွတ်ဖြစ်ကျန်ရစ်။ အထွေထွေကျန်းမာရေး စစ်ဆေးပါ။	အဖုအပိမ့်များ (သို့) အရည်ကြည်ဖုများ (သို့) ပိုးဝင်ပြီးရောင်နေ သာမန်ဝက်ခြံပေါက်ရာတွင် နာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း (သို့) နီခြင်းများ မရှိပါ။ အထက်ပါလက္ခဏာများသည် ပြင်းထန်မှုကို ညွှန်းသည်။
		ဝက်ခြံဖုနှင့်အတူ အဖုအပိမ့်များ မရှိသည့်အပြင် အရည်ကြည်များမရှိပဲ အနာရွတ်လည်းမရှိ။
		ဝက်ခြံဖု (သို့) အရည်ကြည်ဖုနှင့် ဝက်ခြံဖု၊ အဖုအပိမ့်များ၊ အရည်ကြည်ဖုများ အနာရွတ်များမရှိခြင်း။

အမျိုးအစားခွဲပါ	ဆောင်ရွက်ပါ	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ
ပြင်းထန်ဆိုးဝါးစွာ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း	ပဋိဇီဝဆေး ၃ - ၆ လ အထိသောက်ရန် Tetracycline ၅၀၀ mg တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် (သို့) Erythromycin ၅၀၀ mg တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် (သို့) နေ့စဉ် Doxycycline ၅၀ mg လိမ်းဆေး Benzoyl peroxide ၂.၅% - ၅ % (သို့) Topical retinoid တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်။ (သက်သာသည် အထိ ၂ ပတ်ကြာ လိမ်းရန်) မျက်နှာကို ဆပ်ပြာအပျော့စားနှင့်သစ်ပေးရန်။ မိန်းကလေးများ - ဟောမုန်း ၂ မျိုးပါဝင်သည့် သားဆက်ခြားဆေး သောက်ရန်။ Clindamycin 1% gel lotion	၂ လ ကြာပြန်ချိန်းပါ။ မသက်သာက - ပဋိဇီဝဆေး - ၆ လ အထိ ဆက်သောက်ရန်။ ၂ လ ကြာ ပြန်ချိန်းပါ။ Doxycycline ကို ၁၀၀ - ၂၀၀ mg အထိ တိုးသောက်နိုင်။ မိန်းကလေးများ သုံးလ ကြာသည့်တိုင် မသက်သာလျှင် - ပဋိဇီဝဆေးနှင့်အတူ ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးပါဝင်သည့် သားဆက်ခြားဆေး ဆက်သောက်ရန်။ အောက်ပါအခြေအနေတို့ကို လွှဲပေးပါ။ • ဝက်ခြံဆိုးဝါးစွာပေါက်။ • အနာရွတ်များဖြစ်ကျန်။ • စိတ်ခံစားမှုများဖြစ် • ကုသမှု ၆ လ ကြာသော်လည်း မသက်သာ။

အလယ်အလတ်ဆင့် ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း	Clindamycin 1% gel (သို့) lotion Erythromycin 1% gel (သို့) lotion တစ်နေ့ ၂ ကြိမ်။ (သက်သာသည်အထိ ၂ ပတ်ကြာ လိမ်းရန်)။ မျက်နှာသစ်ရန်နှင့် မိန်းကလေးများ (အထက်ပါအတိုင်း)	၂ လ ကြာပြန်ချိန်းပါ။ မသက်သာက - ဆက်လက်ကုသပါ။ ၂ လ ကြာ ပြန်ချိန်းပါ။ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းဆိုးလာက - ပဋိဇီဝဆေးသောက်ရန်။
ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း (သာမန်) **ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ** • ကုသမှုထိရောက်မှုကို ရက်ပိုင်းအတွင်း မသိသာနိုင်။ ၁ - ၂ လအထိ စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်သည်။ • ပဋိဇီဝဆေးကို နေ့စဉ် ၃ - ၆ လအထိ သောက်ရန်။	Clindamycin 1% gel (သို့) lotion Erythromycin1% gel (သို့) lotionတစ်နေ့ ၂ကြိမ်။ မျက်နှာသစ်ရန် နှင့်မိန်းကလေးများ (အထက်ပါအတိုင်း)	၂ လ ကြာ ပြန်ချိန်းပါ။ မသက်သာက - ဆက်လက်ကုသပါ။ ၆ ပတ်အကြာ ပြန်ချိန်းပါ။ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းဆိုးလာက - ပဋိဇီဝဆေးသောက်ရန်။

အရေပြားဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ဆယ်ကျော်သက်နှင့်မိဘများသိသင့်သောအရေပြားဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများ

၁။ မည်သည်တို့ကို ဝက်ခြံဟုခေါ်ဆိုပါသလဲ။

ဝက်ခြံသည်အရေပြားပေါ်တွင်တွေ့မြင်နိုင်သည့်အဖုများဖြစ်သည်-အဖုထိပ်တွင်တစ်ခါတစ်ရံအဖြူစက်၊တစ်ခါတစ်ရံအမည်းစက်ကလေးများ ရှိပြီး နီရောင်သည့်အခါရှိသကဲ့သို့ ပြည်ဖုလေးများ ဖြစ်နေသည်လည်း ရှိတတ်သည်။ ဝက်ခြံများနှင့်အတူ အနာရွတ်များလည်း တွေ့ရသည်။ ဝက်ခြံသည် မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ ကျောဘက်နှင့် လက်မောင်းတို့တွင် အပေါက်များသည်။

၂။ ဘာကြောင့်ဝက်ခြံပေါက်သနည်း။

ဆဲကျော်သက်အရွယ်တွင် ဟော်မုန်းထွက်ရှိမှုများလာသည့်အတွက် အရေပြားတွင်ရှိသည့် အဆီအိတ်များသည် အဆီတစ်မျိုး (sebum) ကို ထုတ်လုပ်သည်။ ဤအဆီထွက်မှု အလွန်များလာသောအခါ အဆီများသည် အရေပြားပေါ် ရှိအပေါက်များနှင့် အမွေးများ၏အမြစ်များကို ပိတ်ဆို့ လိုက်ပြီး အဖုနှင့်အဖြူစက်၊ အမည်းစက်ကလေးများကို ဖြစ်လာစေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ထိုပိတ်ဆို့နေသည့် အပေါက်များနှင့် ဆံပင်၏ အမြစ်များအတွင်းသို့ ပိုးမွှားများဝင်ရောက်သည့်အခါ ပြည်စို့သည့်ဝက်ခြံများဖြစ်လာပြီး နီလာသည်။ လူငယ်ဆယ်ဦးတွင်ရှစ်ဦးသည် ဝက်ခြံပေါက်ကြသည်။

၃။ ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းကြောင့် မည်သည့်သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်နိုင်သနည်း။

သက်ရောက်မှုအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။ အချို့လူငယ်တို့တွင်ဝက်ခြံကိုဆေးလိမ်း ပေးခြင်းဖြင့်သက်သာပျောက်ကင်းသွားကြသည်။ အချို့တွင်မူ ဆိုးဝါးပြီး ထိရောက်စွာကုသမှုမပြုပါက အနာရွတ်များ ဖြစ်နိုင်သည်။

၄။ မည်သည့်ကုသမှုများဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သနည်း။

ဝက်ခြံအလွန်ပေါက်ခြင်း - ပဋိဇီဝဆေးနှင့်အတူ cream ကဲ့သို့သော လိမ်းဆေးများလိမ်းကာ မျက်နှာကိုဆပ်ပြာအပျော့စားနှင့် မကြာမကြာ ဆေးရန် လိုအပ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေးများကို မှန်မှန်သောက်ရန်လိုအပ်သည်။ ပဋိဇီဝဆေး၏အာနိသင်ကို တစ်ခါတစ်ရံ ၃ လကြာမှ တွေ့ရ တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပဋိဇီဝဆေးကို တစ်လအကြာသောက်သော်လည်း သက်သာမှုမရှိပါက ဆက်လက်သောက်ရန်လိုအပ်သည်။ ကုသပြီး နှစ်လအကြာတွင် ပြန်လည်ပြသ၍ တိုးတက်မှုအခြေအနေနှင့် ဆေးတိုက်မှု မှန်မမှန် ဆန်းစစ်ပါ။

ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း(အလယ်အလတ်)-ပဋိဇီဝဆေးနှင့်အတူအဆီထွက်နည်းစေသည့်creamလိမ်းရန်နှင့်မျက်နှာကိုဆပ်ပြာအပျော့စားနှင့်မကြာ မကြာ ဆေးပေးရန်ဖြစ်သည်။ လုံးဝပျောက်ကင်းစေရန် ဝက်ခြံများပျောက်ပြီးနောက်ထပ် နှစ်ပတ်အထိ ကုသမှုဆက်လက်ခံယူရန်ဖြစ်သည်။

ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း(အနည်းငယ်)-အဆီထွက်နည်းစေသည့်lotionsလိမ်းရန်နှင့်မျက်နှာကိုဆပ်ပြာအပျော့စားနှင့်မကြာမကြာဆေးရန်ဖြစ်သည်။ lotions ကို ဝက်ခြံပေါက်မှ လိမ်းရန်ဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများ - အချို့သောသားဆက်ခြားဆေး (ပရိုဂျက်စတီရုံးတစ်မျိုးတည်းပါဝင်) သည် ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းကို ပိုဆိုး စေသည်။ ဟော်မုန်းနှစ်မျိုးပါဝင်သည့် သားဆက်ခြားဆေးသည် ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။ လိုအပ်လျှင် သားဆက်ခြားဆေး

ပြောင်းသောက်ရန် ဖြစ်သည်။

၅။ သင်ဘာလုပ်နိုင်သနည်း။

- မျက်နှာကို ဆပ်ပြာအပျော့စားနှင့် ဆေးပါ။ သို့သော် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ထက် မပိုရပါ။ ဝက်ခြံကို မကုတ် မဖဲ့ မညှစ်ပါနှင့်။ ကုတ်ဖဲ့ညှစ်ခြင်းဖြင့် ဝက်ခြံများ ရင်းလာနိုင်သည်။ လက်မသန့်ရှင်းလျှင်ပိုးဝင်နိုင်သည်။
- အောက်ပါအယူအဆများသည် မှားယွင်းကြောင်းသိထားပါ။
  - ဆီများသည့်အစားအစာ စားခြင်း၊ စိတ်ပူပန်မှုများခြင်း၊ နေရောင်ခြည်အောက် သွားခြင်းတို့သည် ဝက်ခြံပေါက်စေသည်။
  - ဝက်ခြံသည်အခြားသူကို ကူးစက်နိုင်သည်။

သို့သော် ဝက်ခြံပေါက်ခြင်းကြောင့် ဆယ်ကျော်သက်နှင့်မိဘတို့ကို စိတ်ပူပန်မှုဖြစ်စေသည်ကား အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်များ သိလိုသည့်မေးခွန်းများ (FAQ) Frequenty Asked Questions (FAQ)

၁။ ကြော်လှော်ထားသည့် အစားအစာများစားခြင်းသည် ဝက်ခြံပိုထွက်စေသည်ဟုသူငယ်ချင်းများကပြောကြသည်။ ဟုတ်ပါသလား။

မဟုတ်ပါ။ အရေပြားပေါ် အဆီများခြင်းသည် ဟော်မုန်းဓာတ်ကြောင့်ဖြစ်ခြင်းဖြစ်ပြီး ကြော်လှော်ထားသည့် အစားအစာများစားခြင်းကြောင့် မဟုတ်ပါ။

၂။ ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့ အသားအရေပိုလှချင်ပါသည်။ အသားအရေလှဆေးများသုံးစွဲခြင်းပြုလုပ်သင့်ပါသလား။

ဆယ်ကျော်သက်များ ဘာကြောင့်အသားအရေလှချင်သည်ကို ဦးစွာစူးစမ်းသင့်သည်။ အသားအရေလှလျှင် ပိုကြည့်ကောင်းလာမည်ထင်၍သော်လည်းကောင်း၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကဖိအားပေး၍သော်လည်းကောင်းအသားအရေလှလိုခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ မိမိသဘာဝအသားရောင်ကို ဆေးများလိမ်း၍ပြုပြင်ခြင်းသည် အန္တရာယ်များပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်လည်း မညီညွတ်ပါ။ ရာသီဥတုပူပြင်းသည့်အရပ်ဒေသမှ လူများသည် အသားရောင် ရင့်တတ်သည်။ အသားရောင်ရင့်ခြင်းသည် ရာသီဥတုဒဏ်ခံနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ဆေးများလိမ်းခြင်းဖြင့် သဘာဝကပေးသည့် ကာကွယ်မှုကို ပျက်စီးစေသည်။

ထို့ပြင် အသားအရေလှစေရန် ဆေးလိမ်းခြင်းသည် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်စေသည်။

- အရေပြားပေါ်တွင် မှည့်ခြောက်များပေါက်နိုင်သည်။
- အရှုယ်မတိုင်မီပါးရေတွန့်ခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။
- အရေပြားကိုထိခိုက်စေပြီးအရေပြားကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည်။

အလွန်ဝခြင်း/အလွန်ပိန်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော်/ကျွန်မ သူငယ်ချင်းများထက် ပိုဝနေ/ပိုပိန်နေ။
မိဘ - ကျွန်တော်/ကျွန်မ၏ သား/သမီး သူငယ်ချင်းများထက် ပိုဝနေ။ပိုပိန်နေ။

<table>
<tr><th>မေးပါ</th><th>ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ</th><th>လက္ခဏာများ</th></tr>
<tr>
<td rowspan="6">အသက်ဘယ်လောက်လဲ။
ကိုယ်အလေးချိန်
• ယခင်ကမှတ်ထားသည့် အလေးချိန်များရှိလျှင်ပြပါ
• လတ်တလော အလေးချိန်တိုးလာသည်ထင်သလား
ကိုယ်အလေးချိန်လျော့သွားလျှင်
• လတ်တလော အလေးချိန် ဘယ်လောက်လျော့သလဲ
လတ်တလော (သို့) နာတာရှည်ရောဂါ
• လောလောဆယ် ဘာရောဂါဖြစ်နေသလဲ
• နာတာရှည်ရောဂါ မကြာမကြာဖြစ်သလား (ချောင်းဆိုး၊ အဖျားတက်၊ ဝမ်းလျှော၊ မောပန်းမှုများရှိလျှင် ဘယ်လောက် မကြာမကြာဖြစ်သလဲ)
စားသောက်မှု
• တစ်နေ့ထမင်းဘယ်နခါစားသလဲ
• ဘာဟင်းတွေနဲ့စားသလဲ
• တစ်ခါစားလျှင် ထမင်း ဘယ်နပန်းကန်စားသလဲ
ကာယလှုပ်ရှားမှု
• မည်သည့် ကာယလှုပ်ရှားမှုလုပ်သလဲ။ (တစ်ခါလုပ်လျှင် အချိန်ဘယ်လောက်ကြာ)
• အိမ်မှာလှုပ်ရှားမှု
• ကျောင်းမှာလှုပ်ရှားမှု
• အလုပ်မှာလှုပ်ရှားမှု
• အားကစားလှုပ်ရှားမှု
HEADS ASSESSMENT လုပ်ပါ။</td>
<td rowspan="6">အာဟာရအခြေအနေ
• ကိုယ်အလေးချိန်
• အရပ်
"Body Mass Index" (BMI) တွက်ပါ။ ဇယားတွင် "(BMI) score" မည်မျှ ရှိသည်ကို တွက်ပါ။
ကိုယ်အလေးချိန်သိသာစွာကျသွားလျှင် အလေးချိန်%လျော့မှု =
ယခင် - ယခုx ၁၀၀။ တွက်ပါ
―――――――
ယခင်ကိုယ်အလေးချိန်
အာဟာရချို့တဲ့မှု
• ပခုံး၊ တင်ပါးဆုံနှင့် ခြေလက်တွေမှ ကြွက်သားများ ပိန်လှီမှုရှိ မရှိ
• မျက်လုံးများ ချိုင့်ဝင် မဝင်
• လမ်းလျှောက်၊ မတ်တပ်ရပ်နိုင် မနိုင်
• ခြေထောက်ခြေဖဝါး ရောင် မရောင်
ခြေထောက်ရောင်လျှင်
• ဘယ်လောက်ထိရောင်သလဲ
• လက်နှင့်ဖိလျှင် အသားချိုင့်ဝင် မဝင်
သွေးအားနည်းမှု
• လက်ဖဝါးများဖြူ မဖြူ
• မျက်ခွံအောက် ဖြူ မဖြူ
• ဖြစ်နိုင်လျှင် Hb သွေးစစ်ပါ။
အဝလွန်ခြင်း
BMI Z score >+2 ဖြစ်နေလျှင်
• သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းပါ။
• သွေးတွင် ဆီးချိုစစ်ပါ။
အထွေထွေကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပါ။</td>
<td>BMI score > - 3Z (သို့) အောက်ပါတို့ရှိလျှင်
• ကြွက်သားများ ပိန်လှီ
• မျက်လုံးများချိုင့်ဝင်
• လမ်းမလျှောက်၊ မတ်တပ်မရပ်နိုင်
• လက်နှင့်ဖိလျှင်အသားချိုင့်ဝင်</td>
</tr>
<tr><td>အလေးချိန် ၅%လျော့မှု (သို့) ကိုယ်အလေးချိန် သိသာစွာကျဟု ဆယ်ကျော်သက် ပြောကြားချက်အရ သိရှိ</td></tr>
<tr><td>BMI score > - 2 Z နှင့် - 3Z အကြားရှိခြင်း</td></tr>
<tr><td>BM BMI score >+1 Z နှင့် +2</td></tr>
<tr><td>BMI score >+ 2 Z</td></tr>
<tr><td>BMI score >+ 1 Z နှင့် - 2Z</td></tr>
</table>

အမျိုးအစားခွဲခြားပါ	လုပ်ဆောင်ပါ	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ
အာဟာရအလွန်ချို့တဲ့ (သို့) အလွန်ပိန်	သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။	
ကိုယ်အလေးချိန် သိသာစွာလျော့နည်း	ရှိနေသည့်ရောဂါ (သို့) သွေးအားနည်းခြင်းကို ကုသပါ။ ဆယ်ကျော်သက်လူနာသည်အောက်ပါအခြေအနေဖြစ်နိုင်သည်။ • တီဘီ • အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်ဆက်နွယ်မှုအခြေအနေ "(ကျွန်တော်/ကျွန်မမှာ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရှိနေပြီလားကို ကိုးကားပါ) " ဆယ်ကျော်သက်လူနာကိုအောက်ပါအတိုင်းအကြံပေးပါ • နေ့စဉ်ထမင်း (သို့) သားရေစာပိုစားရန် • အစားပမာဏပိုရန် • စွမ်းအင်ပေးသည့် အစာများများစားရန် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုလျော့ရန် နှစ်သိမ့်ပါ	ရောဂါ (သို့) ကူးစက်မှုရှိလျှင် လိုအပ်သလို ပြန်ချိန်းပါ။ အာဟာရအခြေအနေကို တစ်လအကြာတွင် ပြန်စစ်ပါ
အလေးချိန်နည်း - ပိန်ခြင်း	ရှိနေသည့်ရောဂါ (သို့) သွေးအားနည်းခြင်းကိုကုသပါ။ ဆယ်ကျော်သက်အား အစားအစာအတွက် အထက်ကအတိုင်း အကြံပေးပါ။ လိုအပ်သလို ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုလျော့ရန် နှစ်သိမ့်ပါ။ ဆယ်ကျော်သက်လူနာသည် အောက်ပါအခြေအနေဖြစ်နိုင်သည်။ • တီဘီ • အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်ဆက်နွယ်မှုအခြေအနေ (ကျွန်တော်/ကျွန်မ မှာအိတ်ချ်အိုင်ဗွီရှိနေပြီလား ကို ကိုးကားပါ) မူးယစ်ဆေးဝါးအတွက် - အပိုင်း ၄ ကိုကိုးကားပါ)	ရောဂါ (သို့) ကူးစက်မှုရှိလျှင် လိုအပ်သလို ပြန်ချိန်းပါ။ အာဟာရအခြေအနေကို တစ်လအကြာတွင်ပြန်စစ်ပါ
အလေးချိန်ပိုခြင်း	ဆယ်ကျော်သက်လူနာကို အောက်ပါအတိုင်း အလေးချိန်လျော့ရန် အကြံပေးပါ။ • နေ့စဉ်ထမင်း (သို့) သားရေစာ လျော့စားရန် • အစားပမာဏလျော့ရန် • သကြားနှင့်အဆီဓာတ်များသည့် အစာများမစားရန် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု ပိုလုပ်ရန်နှစ်သိမ့်ပါ။	သုံးလအကြာ ပြန်ချိန်းပါ။
အဝလွန်ခြင်း	အထက် - အလေးချိန်ပိုခြင်း - အတိုင်း အကြံပေးပါ။ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု ပိုလုပ်ရန်နှစ်သိမ့်ပါ။ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါရှိလျှင် သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။	(၁) လအကြာ ပြန်ချိန်းပါ။
ပုံမှန်အလေးချိန်	ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စားသုံးခြင်းနှင့် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားခြင်းများ အကြောင်း အကြံပေးပါ။	

အလွန်ဂခြင်း/အလွန်ပိန်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် မိဘများသိသင့်သောအလွန်ဂခြင်း/အလွန်ပိန်ခြင်းအကြောင်းအရာ

၁။ အလွန်ဂခြင်း/အလွန်ပိန်ခြင်းဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးကို ဘယ်အချိန်အခါမှာ အလွန်ဂသည်/အလွန်ပိန်သည်ဟု ပြောသလဲ။ ဆရာဝန်နှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတို့သည် လူတစ်ဦး "ဂသည် ပိန်သည်" ဟုပြောရန် တီထွင်ထားသည့် "Body Mass Index" (BMI) ဖယားကို ရည်ညွှန်း၍ ပြောကြားကြသည်။ ဤဇယားသည် အသက်နှင့် အရပ်အနိမ့်အမြင့်တူသူအများစု၏ ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်မတူ ကွဲပြားနေမှုကိုယှဉ်ပြသည်။

- ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး "ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းနေခြင်း" (underweight) (ပိန်ခြင်း) ဆိုသည်မှာ မိမိနှင့် အသက်နှင့်အရပ်တူသူ အခြားသူများထက် ကိုယ်အလေးချိန်နည်းနေခြင်းကို ခေါ်သည်။
- ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး "ကိုယ်အလေးချိန်ပိုနေခြင်း" (overweight) (ဂခြင်း) ဆိုသည်မှာ မိမိနှင့် အသက်နှင့်အရပ်တူသူ အခြားသူများ ထက် ကိုယ်အလေးချိန်များနေခြင်းကို ခေါ်သည်။

၂။ ဘာကြောင့်အလွန် ဂခြင်း/အလွန်ပိန်ခြင်းများဖြစ်ရသနည်း။

"ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းနေခြင်း" (ပိန်ခြင်း) (underweight) ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းများ

- အစားအသောက်လုံလောက်စွာမစားခြင်း။
- တီဘီ ကဲ့သို့နာတာရှည်ရောဂါရှိခြင်း။
- အရက်နှင့် အခြားခံတွင်းပျက်စေသည့် အစာများ သုံးစွဲခြင်း။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများခြင်း။

"ကိုယ်အလေးချိန်ပိုနေခြင်း (ဂခြင်း) " (overweight) ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းများ

- မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်မှ လိုအပ်သည့်ပမာဏထက် စားသောက်သည့် အလေ့အကျင့်ရှိခြင်း။
- ကယ်လိုရီသုံးစွဲမှုနည်းသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အလေ့အကျင့်ရှိခြင်း။
- မျိုးရိုးဗီဇလိုက်ခြင်း (မိဘနှင့်မောင်နှမများ ပုံစံတူဂခြင်း)။

၃။ အလွန် ဂခြင်း/အလွန်ပိန်ခြင်းများသည် မည်သည့်သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်နိုင်သနည်း။

"ကိုယ်အလေးချိန်လျော့နည်းနေခြင်း" (ပိန်ခြင်း) (underweight) ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည့် သက်ရောက်မှုများမှာ

- ခန္ဓာပေါ်သက်ရောက်မှု
  ပိန်လွန်းသဖြင့် လှုပ်ရှားမှုများကို သွက်လက်စွာမလုပ်နိုင်ခြင်းကြောင့် အပျို၊ လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်နောက်ကျပြီး ရောဂါပိုးများဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း။ မိန်းကလေးများပိန်လွန်းလျှင် ဟော်မုန်းဓာတ်ထုတ်လုပ်မှု မမျှတ၍ ရာသီသွေးဆင်းမှုကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။
- လူမှုရေးသက်ရောက်မှု
  မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပွဲများတွင် မပါဝင်နိုင်ခြင်း။
  ပိန်လွန်းသဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုခံရခြင်း။ လှုပ်ရှားပွဲများတွင် ချန်ထားခံရခြင်း။
- စိတ်ဓာတ်ရေးရာသက်ရောက်မှု
  ကာယနှင့်လူမှုရေးသက်ရောက်မှုများကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကျဆင်းတတ်သည်။

"ကိုယ်အလေးချိန်ပိုနေခြင်း (ဂခြင်း) " (overweight) ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည့် သက်ရောက်မှုများမှာ။

- ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သက်ရောက်မှု -
  ဤအခြေအနေကြောင့် နောင်တွင် ရောဂါများရနိုင်သည်။ ဥပမာ - ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ။
- လူမှုရေးသက်ရောက်မှု -
  မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပွဲများတွင် မပါဝင်နိုင်ခြင်း။
  ဂလွန်းသဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုခံရခြင်း။ လှုပ်ရှားပွဲများတွင် ချန်ထားခံရခြင်း။
- စိတ်ဓာတ်ရေးရာသက်ရောက်မှု -
  ကာယနှင့် လူမှုရေးသက်ရောက်မှုများကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကျဆင်းတတ်သည်။

၄။ မည်သည့်ကုသမှုများပေးနိုင်မည်နည်း။

အလွန်ပိန် (သို့) အာဟာရချို့တဲ့ဟု သတ်မှတ်ခံရသူများ အထူးကုနှင့် စောင့်ရှောက်မှုလိုသည်။ သေချာစွာဆန်းစစ်မှုနှင့် ကုသမှုလိုသည်။

၅။ သင်ဘာလုပ်နိုင်သနည်း။

က။ အလွန်ပိန် (သို့) အာဟာရချို့တဲ့ဟု သတ်မှတ်ခံရသူများ - သင့်ကိုယ်အလေးချိန်သည် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီပါ။ ထို့ကြောင့်

- နေ့စဉ် စားသောက်ကြိမ် တိုးပြီးစားပါ။
- အစာစားတိုင်း စားသည့်ပမာဏတိုးပြီးစားပါ။
- အစားအစာ စုံလင်စွာ စားပါ။
- အစားအစာတွင် စွမ်းအင်ပေးသည့်ပရိုတိန်းဓာတ်များသည့်အစားအစာများဖြစ်သည့် နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ကြက်ဥနှင့် အသားများများစားပါ။

ပိန်ရခြင်းအကြောင်းများ (သို့) ရောဂါအခြေအနေများကို ဆန်းစစ်ရန်လိုသည်။ တွေ့ရှိချက်များပေါ် မူတည်ပြီး အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာရန် လိုသည်။

ခ။ "ကိုယ်အလေးချိန်ပိုနေခြင်း" (overweight) ဟုသတ်မှတ်ခံရသူများ - သင့်ကိုယ်အလေးချိန်သည်ကျန်းမာရေးနှင့်မညီပါ။ ထို့ကြောင့်

- နေ့စဉ် စားသောက်ကြိမ် လျှော့ပြီးစားပါ။
- အစာစားတိုင်း စားသည့်ပမာဏ လျှော့ပြီးစားပါ။
- အစားအစာတွင် သကြားဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်များသည့်အစာများကို ရှောင်ပါ။
- နေ့စဉ် ၆ဝ မိနစ်ခန့် ကာယလှုပ်ရှားမှုလုပ်ပါ

ဂ။ "အလွန်ဝ" ဟု သတ်မှတ်ခံရသူများ - သင့်ကိုယ်အလေးချိန်သည် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီပါ။ ဤအခြေအနေကြောင့် နောင်တွင် ရောဂါများ ရနိုင်သည်။ ဥပမာ - ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ။ ထို့ကြောင့်

- နေ့စဉ် စားသောက်ချိန် လျှော့ပြီးစားပါ။
- အစာစားတိုင်း စားသည့်ပမာဏ လျှော့ပြီးစားပါ။
- အစားအစာတွင် သကြားဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်များသည့်အစာများကို ရှောင်ပါ။
- နေ့စဉ် ၆ဝ မိနစ်ခန့် ကာယလှုပ်ရှားမှုလုပ်ပါ

ဆယ်ကျော်သက် များသိလိုသည့်မေးခွန်းများ (FAQ) Frequently Asked Questions (FAQ)

၁။ ဘာကြောင့်ကျွန်တော်/ကျွန်မဒီလောက်ပိန်နေပါသလဲ။

ဆယ်ကျော်သက်သည် မိမိအား အခြားရွယ်တူများက မည်သို့မြင်ကြသည်ကို သိလိုလိမ့်မည်။ မိမိတို့အလွန်ပိန်နေသည့်အတွက် နေ့စဉ် ပြုလုပ်ရသည့် လှုပ်ရှားမှုများ မဆောင်ရွက်နိုင်မည်ကို စိုးရိမ်ကြလိမ့်မည်။ အချို့လူများသည် မိမိတို့မိဘများပိန်ကြသဖြင့် ပိန်ကြသည်။ အချို့မှာမူ စားသောက်သည့် အာဟာရသည် ၎င်းတို့ဆောင်ရွက်ရသည့်လှုပ်ရှားမှုကို မဖြည့်ဆည်းနိုင်သဖြင့် ပိန်ကြသည်။ အချို့တွင် နာတာရှည်ရောဂါ ရှိသဖြင့် ပိန်ကြသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ မိမိသည် ပိန်သော်လည်း မိမိပြုလုပ်ရသည့်အလုပ်များ ပြုလုပ်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

၂။ ဘာကြောင့်ကျွန်တော်/ကျွန်မဒီလောက် ဝနေပါသလဲ။

ဆယ်ကျော်သက်သည် မိမိအား အခြားရွယ်တူများက မည်သို့မြင်ကြသည်ကို သိလိုလိမ့်မည်။ မိမိတို့ အလွန်ဝနေသည့်အတွက် နေ့စဉ် ပြုလုပ်ရသည့် လှုပ်ရှားမှုများ မဆောင်ရွက်နိုင်မည်ကို စိုးရိမ်ကြပါလိမ့်မည်။ ယခုကဲ့သို့ဝနေခြင်းသည် စားသည့်အစားအစာများသည် မိမိလှုပ်ရှားမှုများ အတွက် လိုအပ်သည်ထက် ကယ်လိုရီများ ပိုနေ၍ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကာယလှုပ်ရှားမှုများသည် ပိုနေသည့်ကယ်လိုရီများ မသုံးစွဲနိုင်၍လည်း ဖြစ်သည်။

၃။ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့အောင် ကျွန်တော်/ကျွန်မဘာလုပ်ရမည်လဲ။

ဆယ်ကျော်သက်သည် မိမိကိုယ်အလေးချိန် အမြန်လျှော့ခြင်းဖြင့် ပို၍ကြည့်ကောင်းလာပြီး အခြားရွယ်တူများကလည်း မိမိကိုပို၍လက်ခံလာစေရန် စိတ်စောနေပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ရန် စားသောက်သည့်အစာကိုထိန်းခြင်းနှင့် အားကစားအပါအဝင် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုများပို၍လုပ်ရန်ဆွေးနွေးပါ။တစ်နေရာတည်းတွင်အချိန်ကြာမြင့်စွာထိုင်ပြီးလုပ်ရခြင်းများကိုကန့်သတ်လုပ်ဆောင်ရန်။ဥပမာ-TVကွန်ပျူတာ တို့ဖြင့် အချိန်ကြာကုန်ခြင်း။

၄။ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးအောင် ကျွန်တော်/ကျွန်မဘာလုပ်ရမည်လဲ။

ဆယ်ကျော်သက်သည်မိမိကိုယ်အလေးချိန်အမြန်တိုးခြင်းဖြင့်ပို၍ကြည့်ကောင်းလာပြီးအခြားရွယ်တူများကလည်းမိမိကိုပို၍လက်ခံလာစေရန် စိတ်စောနေပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးရန် စားသောက်သည့်အစာတွင် စွမ်းအင်ပေးသည့်အစာများစားခြင်းနှင့် အားကစားအပါ အဝင် ကာယလှုပ်ရှားမှုများ လျှော့ချရန်ဆွေးနွေးပါ။ သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်သွယ်မှုမှန်မှန်ပြုပြီး လူမှုလှုပ်ရှားမှုများတွင်လည်း ပါဝင်ရန်အကြံပြုပါ။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသတိပြုရန်

ဆယ်ကျော်သက်များအား အစားအစာနှင့် ကာယလှုပ်ရှားမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ အမူအကျင့်ပြောင်းလဲရန် ပြောကြားရုံသက်သက်ဖြင့် ထူးခြားမှုရှိမည် မဟုတ်ပါ။ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့အတွက်လှုံ့ဆော်မှုမရှိလျှင် (သို့) ပြောင်းလဲမှုမလုပ်ပေးနိုင်လျှင် ပိုခက်ပါမည်။ အတိုင်ပင်ခံ ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် လူငယ်တို့ဆုံးဖြတ်သည်ကို ဆောင်ရွက်စေခြင်းသည် အမူအကျင့်ကို ပြောင်းလဲစေသည်။ လူငယ်များအား မိမိတို့၏ စားသောက်မှုနှင့် ကာယလှုပ်ရှားမှုများသည် ကျန်းမာရေးအပေါ် မည်သို့သက်ရောက်နိုင်သည်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပြီး အမူအကျင့် ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သည်များကို ပံ့ပိုးရန်ဖြစ်သည် (အချိုရည်များမသောက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း)။ လူငယ်များ အာဟာရချို့တဲ့ရခြင်း သည် အစားအစာ လုံလောက်မှုမရှိခြင်း၊ သင့်လျော်သည့်အစားအစာမစားခြင်း၊ နာရီများစွာ အလုပ်လုပ်၍ မိဘနှင့် မိသားစုများအား ကူညီ ရခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

ရက်ရှည်ချောင်းဆိုးခြင်း

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော်/ကျွန်မ ရက်ရှည်ချောင်းဆိုးနေ
မိဘ - ကျွန်တော်/ကျွန်မ၏ သား/သမီး ရက်ရှည်ချောင်းဆိုးနေ

မေးပါ	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
ချောင်းဆိုးခြင်း • ချောင်းဆိုးတာအပြင် အခြားဘာဖြစ်သေးလဲ **ဖြစ်နိုင်သောအကြောင်းများ** • တီဘီရောဂါ • အဆုတ်ရောင်ခြင်း (ဘတ်တီးရီးယား ပိုင်းရပ်စ်) • ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း • အဆုတ်ကင်ဆာ **တီဘီရောဂါ** • ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ • သလိပ်ပါသလား • သွေးပါသလား • ညတငွေ့ငွေ့ဖျားသလား • ကိုယ်အလေးချိန်ကျသလား • ကျော/ရင်အောင့်သလား	• သလိပ်(နံနက်စောစောထွေးသလိပ်(၁) ခွက်နှင့် ချက်ချင်းထွေးသလိပ်(၁) ခွက်) စုစုပေါင်း (၂)ခွက်ကိုတောင်းခံ၍ သလိပ်စုဆောင်းရေးဌာန (သို့) မြို့နယ်ဓာတ်ခွဲဌာနသို့ပို့ပါ၏ • သလိပ်ပိုးမတွေ့ပါက ဓာတ်မှန်ရိုက်ရန် ညွှန်းပို့ပါ	အောက်ပါတို့ကို စစ်ဆေးပါ • (၂) ပတ်နှင့်အထက်ရက်ရှည်ချောင်းဆိုးန နေခြင်း • ညဖက်ချွေးထွက်ပြီး တငွေ့ငွေ့ ဖျားနေခြင်း • ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျခြင်း • ချောင်းဆိုးသွေးပါခြင်း • အစားအသောက်ပျက်ခြင်း

အမျိုးအစားခွဲပါ	လုပ်ဆောင်ပါ	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ
သလိပ်ပိုးမတွေ့အဖြေရလျှင် ပဋိဇီဝဆေး(၇)ရက်သောက်ပြီး မသက်သာလျှင် ပဋိဇီဝဆေး(၂)ရက်သောက်ပြီး မသက်သာလျှင် တီဘီဆေးမသောက်ဘူးသူဖြစ်ပါက တီဘီဆေးသောက်ဖူးသူဖြစ်ပါက အသက်(၁၄)နှစ်နှင့် အောက်ဖြစ်ပါက	ပဋိဇီဝဆေး(၇)ရက်ပေးပါ ပဋိဇီဝဆေးနောက်ထပ်(၇)ရက်ထပ်ပေးပါ ဓာတ်မှန်ရိုက်ရန် အကြံပြုပါ လိုအပ်လျှင် သလိပ်ထပ်စစ်ပါ တီဘီလူနာသစ်ကုထုံးဖြင့် (၆)လ ဆေးသောက်ရန် တီဘီလူနာဟောင်းကုထုံးဖြင့် (၈)လ ဆေးသောက်ရန် ကလေးတီဘီလူနာကုထုံးဖြင့် (၆)လ ဆေးသောက်ရန်	• ဆေးပေးပြီး(၇)ရက်ကြာလျှင် ပြန်စစ်ဆေးပါ • ချောင်းဆိုးသေးလား • ဖျားသေးလားမေးပါ • ဓာတ်မှန်တွင် တီဘီလက္ခဏာရှိပါက (သို့) သလိပ်တွင် ပိုးတွေ့ပါက တီဘီဆေးတိုက်ရန် • (၂)လ၊ (၅)လ၊ (၆)လ တွင် သလိပ်ပြန်စစ်ဆေးရန် • (၃)လ၊ (၅)လ၊ (၈)လ တွင် သလိပ်ပြန်စစ်ဆေးရန် • ကိုယ်အလေးချိန် တိုးတက်မှုရှိမရှိ ပြန်ချိန်ရန်

ရက်ရှည်ချောင်းဆိုးခြင်း

၁။ ချောင်းဆိုးခြင်း ဖြစ်စေသောရောဂါများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

- တီဘီရောဂါ
- အဆုတ်ရောင်ခြင်း (ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်)
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- အဆုတ်ကင်ဆာ

၂။ တီဘီရောဂါ လက္ခဏာများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

- (၂)ပတ်နှင့် အထက်ရည်ရှည်ချောင်းဆိုးနေခြင်း
- ညဖက်ချွေးထွက်ပြီး တငွေ့ငွေ့ ဖျားနေခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျခြင်း
- ချောင်းဆိုးသွေးပါခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း

၃။ တီဘီရောဂါရှိ/မရှိ အောက်ပါနည်းလမ်းများ ဖြစ်သိရှိနိုင်သည်။

- သလိပ်ကို အဏုကြည့်မှန်ဘီလူးဖြင့် တီဘီပိုးရှိ/မရှိ စစ်ဆေးသိနိုင်သည်။
- ဓာတ်မှန်ရိုက်၍လည်း သိနိုင်သည်။
- အဆုတ်ပြင်ပတီဘီရောဂါများကို ဖြစ်ပွားသည့်နေရာလိုက်၍ အသားစ (Biopsy) စစ်ဆေးသိနိုင်သည်။

၄။ သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်မည်နည်း။

- ကလေးများတွင် ပြင်းထန်သောတီဘီရောဂါများဖြစ်သော ဦးနှောက်မြှေးရောင်တီဘီ၊ လူးစေ့တီဘီများ မဖြစ်ရန် မွေးကင်းစများကို ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် တိုက်တွန်းသင့်ပါသည်။
- တီဘီသံသယရှိပါက သလိပ်စစ်ဆေးရန် ညွှန်းပို့ပေးပါ။
- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ရန် အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးရန် နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရန်
- တီဘီရောဂါရှိပါက တီဘီဆေးရနိုင်သော ဌာနသို့ ညွှန်းပို့ရန်။

အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်များအကြမ်းဖက်ခံရခြင်းအတွက်ဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခံရသူများအတွက်ကျန်းမာရေးဌာနကိုပြင်ဆင်ထားခြင်း၊
ဆယ်ကျော်သက်များတွင်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိ သည့်အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုမျိုးကိုသတိထားခြင်း၊
အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခံရသူများအတွက်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် ပြင်ဆင်ခြင်း၊
အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခံရသူများနှင့်ဆက်ဆံခြင်း

↓

၂။ ဖြစ်စဉ်ရာဇဝင်မေးမြန်းခြင်း၊
အထွေထွေကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း၊ အကြမ်းဖက်မှု ရာဇဝင်မေးမြန်းခြင်း၊
အမျိုးသမီးရောဂါ ရာဇဝင်မေးမြန်းခြင်း (အကြမ်းဖက်ခံရသူမှာ မိန်းကလေးဖြစ်လျှင်)

↓

၃။ ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ခြင်း၊
အထွေထွေရောဂါစစ်ဆေးခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါ - စအို ပိုင်းဆိုင်ရာစစ်ဆေးခြင်း (ယောကျ်ား မိန်းမ လိင်မှုဆိုင်ရာ စော်ကားခြင်း)

↓

၄။ ကုသမှုပြုလုပ်ပေးပါ၊
ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာစော်ကားခြင်း၊ လိင်မှုဆိုင်ရာစော်ကားခြင်း

↓

၅။ မိမိတွေ့ရှိမှုနှင့်ဆေးကုသမှုတို့ကို မှတ်တမ်းပြုစုထားခြင်း

↓

၆။ လုံခြုံမှုဆန်းစစ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

↓

၇။ မိမိတွေ့ရှိမှုနှင့်ဆေးကုသမှုတို့ကိုပြောပြခြင်း

↓

၈။ အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးပြီး လိုအပ်သည့်လူမှုအကူအညီများပေးခြင်း

↓

၉။ လိုအပ်ပါကသက်ဆိုင်ရာသို့လွှဲပြောင်းပေးခြင်း

↓

၁၀။ ပြန်လည်ပြသရန်ရက်ချိန်းပေးခြင်း

အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်များ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းအတွက်ဆောင်ရွက်မှုများ

၁။ အကြမ်းဖက်ခံရသူများအတွက် ကျန်းမာရေးဌာနကိုပြင်ဆင်ထားခြင်း

၁.၁။ ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် အကြမ်းဖက်မှုမျိုးကို သတိထားခြင်း။

ဆယ်ကျော်သက်များတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့် အကြမ်းဖက်မှုများသည် အချင်းချင်း ဗိုလ်ကျမှုမှအစပြု၍ ကိုယ်ကာယအနိုင်ကျင့်မှုများနှင့် ကြမ်းတမ်းထိခိုက်၍လူသတ်မှုများပါဝင်သည်။ နိုင်ငံတိုင်းတွင်အများအားဖြင့်အကြမ်းဖက်သူနှင့်အကြမ်းဖက်ခံရသူများမှာယောကျ်ားလေးများ ဖြစ်ကြသည်။

ကလေးသူငယ်များ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုနှင့် မိဘအုပ်ထိန်းသူများ ပစ်ပယ်ခြင်းများ။

နိုင်ငံမရွေး၊ ဓလေ့မရွေး၊ လူမှုနယ်ပယ်မရွေးတွင် ကလေးသူငယ်များအား ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းနှင့် ပစ်ပယ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ် လျက်ရှိသည်။ မိဘအုပ်ထိန်းသူများမှညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုတွင် ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာ၊ လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုများနှင့် ပစ်ပယ်မှုများ ပါဝင်သည်။

အိမ်ထောင်ဘက်အဖော် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု။

ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများသည် အိမ်ထောင်ဘက်အဖော်ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း၏ သားကောင်များဖြစ်ကြသည်။ နိုင်ငံမရွေး၊ ဓလေ့မရွေး၊ လူမှုနယ်ပယ်မရွေးတွင် ဖြစ်ပွားသည်။ ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာ၊ လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုများ ဖြစ်ကြသည်။

လိင်မှုဆိုင်ရာညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု။

လိင်မှုဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုသည် ကျယ်ပြန့်၍ အတင်းအဓမ္မလိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ တရားဝင်လက်ထပ်မှုမရှိပဲ လိင်ရယူခြင်း၊ ကာယိန္ဒြေပျက်စေခြင်း၊ အခွင့်အာဏာဖြင့် လိင်မှုဆိုင်ရာစော်ကားခြင်း၊ သူစိမ်းမှမုဒိမ်းကျင့်ခြင်းနှင့် လက်နက်စစ်ပွဲများအတွင်း မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းများ ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်မိန်းကလေးများသည် ယောကျ်ားလေးများ၏ လိင်မှုဆိုင်ရာ မတရားညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုကို ခံကြရသည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံယောကျ်ားနှင့် ငယ်ရွယ်သည့်လူပျိုလေးများသည်လည်း အခြားယောကျ်ား၏ လိင်မှုဆိုင်ရာစော်ကားခြင်းကို ခံကြရသည်။ ငယ်ရွယ်သူယောကျ်ားလေးအချို့သည်လည်းငင်းတို့အလိုမတူပဲအသက်အရွယ်ကြီးအမျိုးသမီးများ၏လိင်မှုဆိုင်ရာဆွဲဆောင်ခြင်းကိုခံရသည်များလည်း ရှိသည်။

ဤဖြစ်ရပ်အများစုတွင် စော်ကားသူသည် ယခင်ကသိကျွမ်းဖူးသူ၊ ဆွေမျိုးတော်စပ်သူများ ဖြစ်နေတတ်သည်။

မိမိကိုယ်မိမိညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု။

မိမိကိုယ်မိမိ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းများ ပါဝင်သည်။ နိုင်ငံအများစုတွင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းကို ဘာသာရေးအရဖြစ်စေ၊ ဓလေ့ထုံးစံအရဖြစ်စေ ရှုတ်ချကြသည်။ အချို့နိုင်ငံများတွင် သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းကို ပြစ်မှုအဖြစ်သတ်မှတ်ပြီး တရားဥပဒေအရအရေးယူသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းသည် ရှက်ဖွယ်ကိစ္စဖြစ်ပြီး သိသာမြင်သာမှုမရှိပဲ တရားဝင်မှတ်တမ်းများလည်း ထားရှိခြင်းမရှိဖြစ်နေသည်။

> **ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသို့**
>
> - မတော်တဆလိမ့်ကျမှုသည်တမင်သေကြောင်းကြံခြင်း (သို့) လူသတ်မှုကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်နိုင်။
> - မီးဖိုချောင်တွင်မီးလောင်ခြင်းသည်ခင်ပွန်းဖြစ်သူမှဇနီးအားတမင်မီးရှို့ခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်။

အုပ်စုဖွဲ့ရမ်းကားမှု။

အချို့ဒေသတွင် လူငယ်ကလေးများသည် အုပ်စုဖွဲ့၍ တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ ရိုက်နက်ရမ်းကားမှုရှိကြသည်။ ငယ်ရွယ်သူမိန်းကလေးများသည် ကြားခံဖြစ်ကာ အုပ်စုရန်ပွဲတွင် မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းများ ခံရတတ်သည်။ အိမ်ခြေမဲ့ ဆယ်ကျော်သက်များသည် အထူးအန္တရာယ်ရှိပါသည်။

၁.၂။ အကြမ်းဖက်ခံရသူ ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် အရေးကြီးသည်များ ပြင်ဆင်ခြင်း။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် -

- အကြမ်းဖက်ခြင်းဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးစံ၊ စည်းကမ်းဥပဒေများကို အကျွမ်းတဝင် နားလည်သဘောပေါက်ထားရန်။
- အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသူ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းစွာနေထိုင်နိုင်ရေးကို ဦးစားပေးရန်။
- ဝန်ဆောင်မှုများအား ဘက်လိုက်မှုမရှိ ရန်ငြိုးမထားပဲ တရားမျှတစွာပေးရန်။
- အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသူအား ကြင်နာမှု၊ လေးစားမှုတို့ဖြင့် ဆက်ဆံရန်။
- ဆွေးနွေးမှုများ လုံခြုံလျှို့ဝှက်စွာထားရှိပြီး အခြားသူများ ကြားခြင်း၊ မြင်ခြင်း မရှိစေရန်။
- ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ချက်များကိုပြည့်စုံစွာပြုလုပ်ပြီးမှုခင်းဆိုင်ရာသက်သေအချက်အလက်များကိုလည်းဆေးစစ်ချိန်တွင်တစ်ပြိုင်တည်း ရယူရန်။
- ဆေးစစ်မှုနှင့် ကုသမှုတို့အပြင် အခြားသူများအား သတင်းအချက်အလက်ပေးရန် သဘောတူညီကြောင်းကို အကြမ်းဖက်ခံရသူထံမှ ရယူရန်။
- ဆေးစစ်မှုမပြုမီ၊ ပြုနေစဉ်အတွင်းနှင့် မည်သည့်နေရာအားစမ်းသပ်မည်တို့ကို ကြိုတင်ရှင်းပြပြီးမှ ဆောင်ရွက်ရန်။
- စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်အားလုံးကို ရေးသားမှတ်တမ်းထားရှိရန်။ ဖြစ်နိုင်လျှင်တရားဝင် မှတ်တမ်းပုံစံတွင် အချက်အလက်များ ရေးသားရန်။

၁.၃။ အကြမ်းဖက်ခံရသူဆယ်ကျော်သက်နှင့်ဆက်ဆံရေးတွင်ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း သတိပြုသင့်သည်များ။

- အပိုင်း (၁) တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်နှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း နီးနွယ်ဆက်ဆံဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်အား မေးမြန်းဆက်ဆံရန်။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းသည် ကိုယ်ချင်းတရားဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်ပြောသည်ကို နားထောင်ရန်။ မရှင်းသည်များရှိကလည်း ညင်သာစွာ မေးရန်။ ဆယ်ကျော်သက်အားအပြစ်တင်သည့် အပြောမျိုးရှောင်ရန်။ ဥပမာ "တစ်ယောက်ထဲဘာလုပ်နေသလဲ" "ဘာဝတ်ထားသလဲ"။ "တစ်ယောက်ထဲမသွားသင့်ဘူးဆိုတာကို မသိဘူးလား"

၂။ ဖြစ်စဉ်မေးမြန်းခြင်း

၂.၁။ အထွေထွေဆေးရာဇဝင်

ရည်ရွယ်ချက်မှာ

- ဆယ်ကျော်သက်ကို စစ်ဆေးစဉ်နှင့် ကုသမှုပြုရာတွင် အထောက်အကူပြုရန် ဖြစ်သည်။ လတ်တလောနှင့် ယခင်ကဖြစ်ခဲ့ဖူးသည့် ရောဂါ၊ လူမှုရေးပြဿနာနှင့် လက်ရှိ ဆေးဝါးများသောက်သုံးနေမှုတို့ကို သိရှိရန်ဖြစ်သည်။

၂.၂။ အကြမ်းဖက်ရာဇဝင်

ရည်ရွယ်ချက်မှာ -

- ရရှိသည့်ဒဏ်ရာများ (လိင်မှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုအပါအဝင်) ကို တွေ့ရှိရန်နှင့် ကုသနိုင်ရန် လိုအပ်သည့်ဆေးစစ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန်။
- နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် ပြဿနာများကို ကြိုတင်ဆန်းစစ်နိုင်ရန် - ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၊ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါများ ရရှိခြင်းနှင့် မှုခင်းဆိုင်ရာအတွက် လိုအပ်သည့် ဆေးအထောက်အထားရယူခြင်းများ။
- ဆေးမှတ်တမ်းတင်ရန်တို့ ဖြစ်သည်။

၂.၃။ ဆယ်ကျော်သက်အားမေးမြန်းခြင်း

အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည်များကို ဦးစွာမေးမြန်းခြင်းမပြုရန်။ အကြမ်းဖက်ခံရမှုကို သူမမှ ခံရသည့်အတိုင်း ပြောကြားပါစေ။ ကြားဖြတ်ဝင်မပြောပါနှင့်။ မေးမြန်းစရာရှိလျှင်သူမ၊ ပြောကြားမှုအားလုံးပြီးမှမေးရန်ဖြစ်သည်။ ဦးဆောင်မေးခွန်းများမမေးရန်နှင့် သူမအားအပြစ်တင်သည့် သဘောသက်ရောက်သည့် မေးခွန်းမျိုးကိုရှောင်ရန်။ မေးခွန်းများကို စေ့စေ့စပ်စပ်နှင့်ပြည့်စုံမှုရှိအောင် မေးရန်။ အထူးသဖြင့် လိင်မှုကိစ္စများ ပြောရာတွင် ရှက်ရွံ့သဖြင့် အရေးကြီးသည့်အချက်များ တမင်ချန်ထားတတ်သည်။ (ဥပမာ - anal penetration or Oral sexual contact)

လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုမျိုးတွင်လိင်မှုကိစ္စဖြစ်ပွားစဉ်တွင်အမှန်ဖြစ်ခဲ့သည့်အသေးစိတ်များကိုစိစစ်မေးနေရန်လိုသည်။ အကြောင်းမှာ နောင်ဖြစ်လာနိုင်သည်များ ခန့်မှန်းနိုင်ရန် (ကိုယ်ဝန်ရှိလာနိုင်မှု၊ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သည့်ရောဂါများ ရှိလာနိုင်မှု)။ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုရာတွင် မွေးလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ လိင်တံ (သို့) လက်ချောင်း (သို့) ပစ္စည်းဝတ္ထုများ ထိုးသွင်းခြင်းများ။ ၎င်းအပြင် လိင်မှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက် ခံရပြီး နောက်ပိုင်းတွင် အောက်ပါလက္ခဏာတို့ကိုလည်း စစ်ဆေးမှုပြုရန်။

- လိင်အင်္ဂါမှသွေးဆင်းခြင်း၊ အဖြူရည်ဆင်းခြင်း၊ အနာပေါက်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း အစရှိသည့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများ။
- ဆီးကျဉ်ခြင်း။ (ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်၍)
- စအိုဂနာခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း (ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ပိုးဝင်ခြင်း၊ ပစ္စည်းဝတ္ထုထိုးသွင်းခြင်းများ)
- ဗိုက်နာခြင်း (ဝမ်းဗိုက်အတွင်းဒဏ်ရာရခြင်း)

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရာဇဝင်

ရည်ရွယ်ချက်မှာ -

- နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်လာနိုင်သည့်ပြဿနာများ ကြိုတင်ဆန်းစစ်နိုင်ရန် (ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၊ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါများရရှိခြင်း)
- တွေ့ရှိချက်များသည် ယခင်လိင်ဆက်ဆံမှု၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု၊ ကလေးမီးဖွားမှုများကြောင့် ဖြစ်ခြင်း ဟုတ်မဟုတ် သိနိုင်ရန်။

အကြမ်းဖက်မှုခံရသူ ဆယ်ကျော်သက်အားမေးရန်။ -

- နောက်ဆုံး ရာသီလာသည့် ပထမရက်ကို မှတ်မိသလား
- ယခုကိစ္စမတိုင်မီ လိင်ဆက်ဆံမှု ရှိခဲ့သလား
- ရှိခဲ့လျှင် မိမိသဘောတူညီမှုနှင့် ဘယ်ရက်က နောက်ဆုံးလိင်ဆက်ဆံခဲ့သလဲ
- သားဆက်ခြားဆေးသုံးနေသလား။ သုံးလျှင် ဘာဆေးသုံးသလဲ။
- ယခင်က ကိုယ်ဝန်ရှိဖူးသလား။ ဘယ်နှစ်ကြိမ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖူးသလဲ။ ဘယ်အချိန်က ဆောင်ခဲ့သလဲ။
- ကလေးမီးဖွားစဉ် အခက်အခဲရှိခဲ့သလား။

၃။ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုပြုရန်

အပိုင်း (၁) တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းကိုကိုးကားပါ။

၃.၁။ အထွေထွေကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း

အောက်ပါတို့ကိုကြည့်ပါ	ကြည့်ရှုပါ
• အထွေထွေပုံပန်းသဏ္ဌာန် • လက်၊ လက်ဆစ်၊ လက်မောင်း၊ လက်မောင်းအတွင်းပိုင်းနှင့် ချိုင်း • မျက်နှာနှင့် ပါးစပ်အတွင်းပိုင်း • နားနှင့်နားနောက်၊ နားအတွင်း • ခေါင်း • လည်ပင်း • ရင်ဘတ်နှင့် ရင်သား • ဝမ်းဗိုက် • ပေါင်၊ တင်ပါး၊ ခြေသလုံး၊ ခြေထောက်၊ ခြေဖဝါး	• လတ်တလောသွေးဆင်း • သွေးခြည်ဥများ • ကွဲရှရာများ • ကုတ်ခြစ်ရာများ • လတ်တလော ဆံပင်ဆောင့်ဆွဲရာနှင့် သွားကျွတ်ထွက် အထောက်အထားများ • ဝမ်းဗိုက်အတွင်း ဒဏ်ရာအထောက်အထားများ • အတွင်းနားပေါက်ခြင်း

၃.၂။ မိန်းမအင်္ဂါနှင့်စအိုစစ်ဆေးခြင်း

လိင်မှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းအတွက် မိန်းမအင်္ဂါနှင့် စအိုစစ်ဆေးရန် လိုအပ်သည်။ သို့သော် ဤစစ်ဆေးခြင်းသည် ခံစားမှုရှိနိုင်သဖြင့် စစ်ဆေးမည့်ဝန်ထမ်းသည် အပိုင်း (၁) တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းကို ကိုးကားပါ။

စစ်ဆေးခံမည့်ဆယ်ကျော်သက်အား ကျောပေး၍အိပ်စေပြီး ဒူးနှစ်ဖက်ဆန့်တန်း၍ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက် အသာကပ်ထားပါစေ။ အဝတ်စ တစ်စဖြင့် လွှမ်းခြုံထားပေးပါ။ စစ်ဆေးမှုစမှ အဝတ်စကို လှစ်လိုက်ပါ။

အောက်ပါတို့ကိုကြည့်ပါ	ကြည့်ရှုပါ
• မိန်းမအင်္ဂါ (အပြင်ပိုင်း) • မိန်းမအင်္ဂါ (မွေးလမ်းကြောင်းစစ်သည့် ကိရိယာဖြင့် အတွင်းပိုင်းစစ်ဆေးရန်) • စအို၊	• လတ်တလောသွေးဆင်း • သွေးခြည်ဥများ • ကွဲရှရာများ • ကုတ်ခြစ်ရာများ • ပစ္စည်းပတ္တုတွေ့ရှိခြင်း

၄။ ကုသမှုပေးခြင်း

၄.၁။ ကိုယ်ကာယအကြမ်းဖက်ခြင်း

အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသည့် ကိုယ်ကာယအကြမ်းဖက်ခံရလျှင် နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့အမြန်ဆုံး ပို့ဆောင်ရန်နှင့် သာမန်ပွန်းပဲ့ကုတ်ခြစ်ကွဲရှရာများကိုမူ ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဆင့် (RHC, SRHC) တွင် လိုအပ်သလိုကုသမှုပေးရန်။

- နာကျင်ကိုက်ခဲမှု သက်သာရန်ဆေးပေးခြင်း
- ပိုးမဝင်ရန်ပဋိဇီဝဆေးပေးခြင်း
- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း

၄.၁။ လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရခြင်း

အထက်ပါ ကိုယ်ကာယအကြမ်းဖက်ခြင်းကဲ့သို့ပင် ကုသမှုပြုရန်။ မိန်းမအင်္ဂါဒဏ်ရာများရှိက သားဖွားမီးရပ်အထူးကုဆရာဝန်ထံ လွှဲပေးရန် စဉ်းစားပါ။

က။ သားဆက်ခြားရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း

- လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကြောင့် နာရီပိုင်းအတွင်း (သို့) ၅ ရက်အတွင်း ဆေးခန်းရောက်ရှိလာသည့် ဆယ်ကျော်သက်အား အရေးပေါ် သားဆက်ခြားဆေး ပေးရန်။
- ၅ ရက်ကျော်မှရောက်လာလျှင် ဓမ္မတာလာရမည့်ရက်တွင် သွေးမပေါ်ပါက ကိုယ်ဝန်ရှိမရှိစစ်ဆေးရန်အတွက် ဆေးခန်းသို့ပြန်လာရန် အကြံပြုပါ။

ခ။ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သည့် ရောဂါကူးစက်ခြင်း

လိင်မှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရမှုကြောင့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သည့် ရောဂါရရှိနိုင်သည်။ စိတ်ကြိုက်ကုသမှုကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။ ကာကွယ်သည့်အနေဖြင့် ဆေးကြိုတင်ပေးခြင်းကိုမူ အားမပေးပါ။

ဂ။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ HIV

Post - HIV exposure (PEP) လမ်းညွှန်မှုအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ "ကျွန်တော် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်နေပြီလား" ကိုကိုးကားပါ

ဃ။ အသားဝါရောဂါပိုး (ဘီ)

လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့်အသားဝါရောဂါပိုး - ဘီကူးစက် နိုင်သည်။

င။ အခြားလိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သည့်ရောဂါ

လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရသူသည် Human Papillomavirus (HPV) or herpes simplex virus type 2 (HSV - 2) ကူးစက်ခံရနိုင်သည်။

၅။ တွေ့ရှိချက်များကိုမှတ်တမ်းရေးမှတ်ထားရှိခြင်း

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် ရဲ (သို့မဟုတ်) ဥပဒေအရာရှိတို့၏ စစ်ဆေးမေးခြင်းကို ခံရတတ်သည်။ ထိုအခါ သေချာစွာပြုစုထားသည့် မှတ်တမ်းများရှိပါက မပင်ပန်းပါ။ ရဲ (သို့မဟုတ်) ဥပဒေအရာရှိတို့ သိလိုသည်များမှာ

- ရရှိသည့် ဒဏ်ရာအမျိုးအစား
- ဒဏ်ရာရရှိသည့် အခြေအနေ
- ခန္ဓာ၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းတွင် ဒဏ်ရာရရှိ
- ဒဏ်ရာကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့် အခြေအနေများ
- ဒဏ်ရာရရှိမှုကြောင့် လတ်တလောနှင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် နောက်ဆက်တွဲအခြေအနေများ
- ဆောင်ရွက်ပေးသည့် ကုသမှုများ

၆။ လုံခြုံမှုအတွက်ဆန်းစစ်မေးခြင်း

ထိခိုက်မှုအများစုသည် ဆယ်ကျော်သက်တို့၏အိမ်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ဆေးခန်းမှအပြန် ဘယ်မှာနေမည်၊ မည်သူနှင့်နေမည်ကို မေးရန် လိုသည်။

- စိတ်မချရပါက လုံခြုံမှုရှိနိုင်သည့်နေရာ (သို့) မည်သူနှင့် နေထိုင်သင့်သည်များကို အတူတိုင်ပင်ပါ။
- နောက် ထပ်မံ၍ အကြမ်းဖက်မှုမခံရအောင် မည်သို့ဆောင်ရွက်သင့်သည်များကို ဆွေးနွေးပါ။

၇။ ဆေးစစ်ဆေးမှုနှင့် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ ပြောကြားခြင်း။

တွေ့ရှိမှုနှင့် တွေ့ရှိမှုများဘာကိုဆိုလိုသည်ကို ဆယ်ကျော်သက်အား ရှင်းပြရန်လိုအပ်သည်။ အထူးသဖြင့် -

- ဆယ်ကျော်သက်အား မေးခွန်းများမေးရန် အားပေးပြီး သိရှိလိုသည်များကိုလည်း အသေးစိတ်ရှင်းပြရန်
- ရရှိသည့်ဒဏ်ရာကို နေ့စဉ် မည်သို့ကုသရမည်ကို သင်ကြားပေးရန်
- ဒဏ်ရာ မည်ကဲ့သို့သက်သာလာမည်၊ ပိုးဝင်လျှင် တွေ့ရမည့်လက္ခဏာများကို ရှင်းပြရန်
- ညွှန်းထား (သို့) ပေးထားသည့် ဆေးများကို ညွှန်းထားသည့်အတိုင်းသောက်ရန်နှင့် ဖြစ်နိုင်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ရှင်းပြရန်။

လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါကူးစက်ခြင်းအတွက်ကုသခြင်း

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ HIV အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာများကို ရှင်းပြ၍ အဆိုပါလက္ခဏာများပေါ် လာပါက ဆေးခန်းပြန်ပြရန်
- လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါကူးစက်မှုအခြေအနေ သေချာစွာမသိရမီ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပါက ကွန်ဒုံးအမြဲသုံးရန်
- ဖြစ်နိုင်ပါက လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါအတွက် မိမိနှင့် မိမိလိင်ဆက်ဆံဖော်တို့ ကုသမှုခံယူမှုမပြီးမီ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်။

စိတ်ဓာတ်ရေးရာပံ့ပိုးမှု

- ဆယ်ကျော်သက်တွင် ပုံမှန်စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာနှင့် ကိုယ်ကာယပိုင်ဆိုင်ရာ မျှော်လင့်ချက်များရှိနိုင်သည်ကို ဆယ်ကျော်သက်နှင့်တကွ မိသားစုဝင်များနှင့် အခြားလူများကို ခွင့်ပြုချက်ရယူပြီး ရှင်းပြပါ။
- ဆယ်ကျော်သက်အား မိမိစိတ်ခံစားချက်များကို မိမိယုံကြည်စိတ်ချသူ၏ အကူအညီကို ရယူရန် အားပေးပါ။

၈။ အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးခြင်းနှင့် လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း

လိင်မှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသူများကို ပံ့ပိုးရာတွင် ရရှိသည့်စိတ်ဓာတ်ဒဏ်ရာနှင့် လူတစ်ဦးစီ၏ခံနိုင်မှုပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားမှုရှိသည်။ အချို့သည် ချက်ချင်း စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုရှိပြီး အချို့မှာ ရေတိုနှင့်ရေရှည် စိတ်ဓာတ်ကျမှုများ ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့်ပံ့ပိုးမှုကို လူတစ်ဦးချင်းအလိုက် ပေးရန်လိုသည်။

ယောကျ်ားလေးများသည် လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုများကို လက်မခံလိုကြပါ။ အမှန်မှာမူ ယောကျ်ားလေးတစ်ယောက်နှင့် မိန်းကလေးတစ်ယောက်တို့၏ လိုအပ်ချက်များသည် အတူတူပင်ဖြစ်၍ ယောကျ်ားလေးအားလည်း အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးမှုခံယူရန် အားပေးသင့်သည်။ အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးမှုကို အစုအဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ၊ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ ပေးသင့်သည်။

စိတ်ဓာတ်နှင့် လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုတို့သည် ထိခိုက်မှုခံရသူများကို များစွာ အထောက်အကူဖြစ်စေသဖြင့် အခါအခွင့်ရလျှင်ရသလို ပေးပါ။

၉။ ပြန်လည်ပြသရန်ခေါ်ယူခြင်း

ထိခိုက်ခံရသူများကို နှစ်ပတ်၊ သုံးလနှင့် ခြောက်လတို့တွင် ပြန်လာရန်ချိန်းပါ။

- ချိန်းသည့်နေ့များတွင် ပြန်ပြရန် အရေးကြီးကြောင်း ပြောပြပါ။
- ထို့ပြင် ဆေးခန်းသို့ ချိန်းသည့်နေ့များသာမက မိမိတို့တွင် မရှင်းလင်းသည်များ၊ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ရှိလာလျှင် အချိန်မရွေး လာနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

နှစ်ပတ်အကြာပြန်လည်ပြသခြင်း

- ရရှိခဲ့သည့်ဒဏ်ရာ ပျောက်ကင်းမှုအခြေအနေ။
- လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ် မှုရှိမရှိနှင့်ဆယ်ကျော် သက်၏ ခွင့်ပြုချက်ရယူကာ သွေးစစ်ဆေးခြင်းပြုပါ။
- ယခင်တွေ့စဉ်က ဆေးများပေးထားခဲ့လျှင် ဆေးပတ်လည်အောင် သောက်မသောက် စစ်ရန်။
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ HIV သွေးစစ်ရန် ၃ လ၊ ၆လအကြာ ပြန်လာရန်သတိပေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်အခြေအနေ ဆန်းစစ်ပါ။ လိုအပ်လျှင် ပံ့ပိုးမှုများပေးပါ။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆန်းစစ်ပြီး လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုများ မယူရသေးလျှင် ရယူနိုင်ရန်ကူညီပေးပါ။

၃ လအကြာပြန်လည်ပြသခြင်း

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ HIV သွေးစစ်ရန်။ သွေးမစစ်မီနှင့်သွေးစစ်ပြီး အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးခြင်းပြုရန်။
- ကိုယ်ဝန်အခြေအနေဆန်းစစ်ပါ။ လိုအပ်လျှင် ပံ့ပိုးမှုများပေးပါ။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆန်းစစ်ပြီး လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုများမယူရသေးလျှင် ရယူရန်နှင့် ကူညီမှုများပေးပါ။

၃ လအကြာပြန်လည်ပြသခြင်း

- ယခင်တွေ့ဆုံစဉ် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ HIV သွေးမစစ်ရသေးက သွေးစစ်ရန်။ သွေးမစစ်မီနှင့်သွေးစစ်ပြီး အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးရန်။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆန်းစစ်ပြီး လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာသို့ လွှဲပေးရန်။

မျက်စိမှုန် (အမြင်မကြည်လင်)

ဆယ်ကျော်သက် - ကျွန်တော်/ကျွန်မ စာသင်ကျောင်းသင်ပုံးကို ကောင်းစွာမမြင်။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ တီဗွီကြည့်လျှင် မကြည်လင်။
မိဘ - ကျွန်တော်/ကျွန်မ၏ သား/သမီး မျက်စိ ဘာဖြစ်သည်မသိပါ။

မေးပါ	ကြည့်ရှုစမ်းသပ်ပါ	လက္ခဏာများ
• လွန်ခဲ့သည့် (၇) ရက်အတွင်း မျက်စိပိုမှုန်လာသလား။ • မျက်စိနာသလား • မျက်မှန်တပ်ရသလား • ခေါင်းခဏခဏကိုက်သလား • မျက်စိမှုန်လာလို့ ကျောင်းစာ (သို့) အလုပ်မှာ ထိခိုက်မှုရှိသလား။ Refractive error ရှိ ဆယ်ကျော်သက် အများစုသည် မျက်မှန်တပ်လိုက်လျှင် သက်သာသွားသည်။ **မျက်မှန်တပ်ဆင်ထားသည့် လူငယ်များအား မျက်စိစမ်းလျှင် မျက်မှန်တပ်၍ စမ်းပါ။ သို့မှသာလျှင် တပ်ထားသည့် မျက်မှန်နှင့် အဆင်ပြေမပြေ သိနိုင်မည်။ HEADS Assessment ပြုလုပ်ပါ	**ကြည့်ရှု** • မျက်စိနီမနီ • မျက်စိတဝိုက်ယောင်ခြင်း **စမ်းသပ်** • အမြင်စွမ်းအားစမ်းသပ် • Snellen Chart ကားချပ်ကိုသုံးပါ • ကားချပ်မှ ၆ မီတာ အကွာတွင် ရပ်ပါ • မျက်လုံးကိုစတုတ္တ တန်းမှာရှိသည့် စာတန်းပေါ်ကြည့်ခိုင်းပါ • မျက်လုံးနှစ်ဖက်လုံးကို သီးခြားစီစစ်ပါ • မျက်မှန်တပ်ထားသူဖြစ်လျှင် မျက်မှန်တပ်၍စမ်းပါ။	• လွန်ခဲ့သည့် (၇) ရက်အတွင်း အမြင် အာရုံရမှု ပြောင်းလဲခြင်းရှိခဲ့သလား။ (သို့) • ထိခိုက်သည့်မျက်စိတဝိုက်ယောင်ခြင်း၊ နီခြင်း၊ နာခြင်းရှိသလား
		• လွန်ခဲ့သည့် (၇) ရက်အတွင်းအမြင်အာရုံ ပြောင်းလဲခြင်းမရှိ။ • ထိခိုက်သည့်မျက်စိတဝိုက်ရောင်ခြင်း၊ နီခြင်း၊ နာခြင်းမရှိ။ သို့သော် (မျက်မှန်တပ်သူဖြစ်လျှင် မျက်မှန်တပ်၍ စမ်းပါ) ** • မျက်စိအကောင်းနှင့် Snellen Chart ၆/၆၀ တန်းကို မှန်စွာ မဖတ်နိုင်။
		• လွန်ခဲ့သည့် (၇) ရက်အတွင်း အမြင်အာရုံ ပြောင်းလဲခြင်းမရှိ။ • ထိခိုက်သည့်မျက်စိတဝိုက်ရောင်ခြင်း၊ နီခြင်း၊ နာခြင်းမရှိ။ • မျက်စိအကောင်း နှင့် Snellen Chart ၆/၆၀ တန်းကို မှန်စွာဖတ်နိုင်။ **သို့သော် • မျက်စိ နှစ်ဖက်လုံး (ဘယ်နှင့်ညာသီးခြားစစ်) • Snellen Chart ၆/၁၈ တန်းကိုမှန်စွာ မဖတ်နိုင်။ **
		မျက်စိ နှစ်ဖက်လုံး (ဘယ်နှင့်ညာ သီးခြားစစ်) Snellen Chart ၆/၁၈ တန်းကိုမှန်စွာ ဖတ်နိုင်။ **သို့သော် မျက်စိ နှစ်ဖက်လုံး (ဘယ်နှင့်ညာသီးခြားစစ်) Snellen Chart ၆/၉တန်းကိုမှန်စွာ မဖတ်နိုင်။ **
		မျက်စိ နှစ်ဖက်လုံး (ဘယ်နှင့်ညာသီးခြားစစ်) Snellen Chart ၆/၉တန်းကိုမှန်စွာ ဖတ်နိုင်။ ** ခေါင်းကိုက်ပြီးမျက်စိကြောင့်စာများလစ်ဟင်းမှုရှိ။ မျက်စိ နှစ်ဖက်လုံး (ဘယ်နှင့်ညာ) သီးခြားစစ် Snellen Chart ၆/၉ တန်းကိုမှန်စွာ ဖတ်နိုင်။ **

** (မျက်မှန်တပ်သူဖြစ်လျှင် မျက်မှန်တပ်၍စမ်းပါ)

အမျိုးအစားခွဲပါ	လုပ်ဆောင်ပါ	ပြန်လည်ခေါ်ယူပါ
ရုတ်တရက်မျက်စိမှုန်	ဆေးရုံသို့အမြန်ဆုံးလွှဲပေးပါ	
မျက်စိကွယ်	ဆေးရုံသို့လွှဲပေးပါ	
အမြင်စွမ်းအားနည်း (သို့) ပြုပြင်ရသေးသည့် Refractive error (တစ်ဖက် (သို့) နှစ်ဖက်) (သို့) အမြင်စွမ်းအားနည်း၍ တပ်သည့်မျက်မှန် - မှန်ကန်မှုမရှိ	မျက်စိစမ်းသပ်သည့်ဆေးခန်းတွင် မျက်စိစမ်းသပ်၍ လိုအပ်လျှင်မျက်မှန်တပ်ရန်	Refractive error အတွက် မျက်မှန် ပြုလုပ်ပြီးဖြစ်သော်လည်း Snellen Chart ၆/၁၈ တန်းကို မှန်စွာမဖတ်နိုင်လျှင် • မျက်စိအထူးကုနှင့် ဆန်းစစ်ပါ မျက်စိအထူးကုနှင့်ဆန်းစစ်ပြီး Snellen Chart ၆/၁၈ တန်းကို မျက်စိတစ်ဖက်မှ မှန်စွာမဖတ်နိုင်လျှင် • အမြင်စွမ်းအားနည်းမှုအတွက် ကျောင်းတွင်၎င်း၊ အလုပ်ခွင်တွင်၎င်း သီးသန့်စီစဉ်မှု ပြုလုပ်ပေးရန်။
မပြုပြင်ရသေးသည့် Refractive error (တစ်ဖက် (သို့) နှစ်ဖက်) (သို့) အခြားမျက်စိဆိုင်ရာပြဿနာ အမြင်စွမ်းအားနည်း၍ တပ်သည့်မျက်မှန် မှန်ကန်မှုမရှိ	မျက်စိစမ်းသပ်သည့် ဆေးခန်းတွင် မျက်စိစမ်းသပ်၍ လိုအပ်လျှင် မျက်မှန်တပ်ရန်	Refractive error အတွက် မျက်မှန်ပြုလုပ်ပြီး ဖြစ်သော်လည်း Snellen Chart ၆/၁၈ တန်းကို မှန်စွာမဖတ်နိုင်လျှင် မျက်စိအထူးကုနှင့် ဆန်းစစ်ပါ
အမြင်စွမ်းအားပုံမှန် သို့သော် ဆယ်ကျော်သက်တွင် လက္ခဏာများရှိ	ခေါင်းကိုက်နေသည့် ဆယ်ကျော်သက်အား ခေါင်းကိုက်နေသည်ကို ကိုးကားပါ	လိုအပ်သလို
အမြင်စွမ်းအားပုံမှန် Refractive error အတွက် မျက်မှန်တပ်	မျက်မှန်မလိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။ မျက်မှန်တပ်ထားခြင်းဖြင့် အမြင်စွမ်းအား ပုံမှန်ဖြစ်မည့် အကြောင်း ရှင်းပြပါ။	

မျက်စိစမ်းသပ်ရန်လမ်းညွှန်ကြားချက်

၁။ Snellen Chart ကားချပ်ကို အလင်းရောင်ရှိသည့်အခန်းတွင် ချိတ်ထားရန်။

၂။ လူနာအားကားချပ်မှ ၆ မီတာကွာဝေးသည့်နေရာတွင် ရပ်ခိုင်းပါ။

၃။ လူနာမျက်လုံးအစုံကို ကားချပ်၏ စတုတ္ထတန်းမှာ ရှိသည့်စာတန်းပေါ် ကြည့်ထားခိုင်းပါ။

၄။ ပြုလုပ်မည့် စစ်ဆေးမှုအကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၅။ ဘယ်မျက်လုံးကို လက်ဖြင့်အသာဖုံးခိုင်းပြီး ညာဘက်မျက်လုံးမှ စတင်စစ်ဆေးပါ။ ပြီးလျှင် ဘယ်ဖက်ကို စစ်ဆေးပါ။ မျက်လုံးနှစ်ဖက်ကို သီးခြားစီစစ်ပါ။

၆။ လူနာအား E အက္ခရာအတိုင်း အပေါ်၊ အောက်၊ ဘယ်၊ ညာလက်ဖြင့် ထိုးခိုင်းပါ။

၇။ လူနာသည်ကလေး(သို့မဟုတ်)လူငယ်ဖြစ်နေပြီးအပေါ်မှအောက်အထိ-၆/၁၂တန်းအပါအဝင်ဖတ်နိုင်ခြင်းမရှိပါကနောက်ထပ်စမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် ထပ်မံ၍ချိန်းဆိုပါ။

၈။ အသက်ကြီးလူနာတစ်ဦးသည်အပေါ်မှအောက်၆/၁၈တန်းအထိဖတ်နိုင်ခြင်းမရှိပါက(သို့မဟုတ်)စာအုပ်များဖတ်ရာတွင်အခက်အခဲရှိကြောင်း ပြောလျှင် နောက်ထပ်စမ်းသပ်မှုများပြုလုပ်ရန် ထပ်မံ၍ချိန်းဆိုပါ။

၉။ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် မျက်စိအကြည့်စွမ်းအား နည်းသည်ဟု ပြောသော်လည်း မျက်စိစမ်းသပ်ရာတွင် ပုံမှန်ဖြစ်နေပါက - စာကို မည်သို့

ဖတ်ရမည်ကို အကြံပြုပါ။

- အလင်းရောင်လုံလောက်စွာရှိပြီး စူးရှသည့်နေရောင်မထိုးသည့် နေရာတွင်ဖတ်ပါ။
- စာအုပ်ကို မိမိ၏မျက်စိမှ - ၁၄ လက်မ - အကွာအဝေးတွင် ထားပါ။
- နာရီဝက်စာဖတ်ပြီးတိုင်း မျက်စိကိုငါးမိနစ်အနားပေးပါ။

မှတ်ချက်။ ။ လူနာသည် E အက္ခရာအကြီးဆုံးကိုပင် မဖတ်နိုင်လျှင် လူနာအား ကားချပ်ရှေ့သို့ တစ်ဝက်တိုးခိုင်းပါ။ လူနာသည် ၃ မီတာ အကွာအဝေးတွင် ရှိနေမည်။ ၃ မီတာအကွာအဝေးမှ E အက္ခရာအကြီးဆုံးကိုဖတ်နိုင်လျှင် မျက်စိစွမ်းအားသည် ၃/၆၀ ဖြစ်သည်။

မျက်စိအမြင်စွမ်းအားနည်းခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်နှင့်မိဘအုပ်ထိန်းသူများမျက်စိအမြင်မကြည်လင်မှုဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ

၁။ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲ။

ရုတ်တရက်မျက်စိအမြင်မကြည်ခြင်း

- ရုတ်တရက်ဖြစ်ခြင်း (တစ်ပတ်အတွင်း) သည် အရေးကြီးသည့်အခြေအနေ ဖြစ်သည်။ မှန်ကန်သည့်ကုသမှုမပြုပါက မျက်စိအမြင် လုံးဝ ကွယ်ပျောက်သွားနိုင်သဖြင့် အမြန်ဆုံး ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံသို့သွားပြီး ကျွမ်းကျင်သူများ၏ စမ်းသပ်စစ်ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်သည်။
- ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး၏မျက်စိအမြင်မကြည်လင်မှုသည်ပိုဆိုးလာကာမျက်လုံးသည်လည်းနီရဲပြီးရောင်နေပါကမျက်လုံးအနီး/အတွင်း ပိုးဝင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံသို့ သွားပြပြီး ကျွမ်းကျင်သူများ၏ စမ်းသပ်စစ်ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်သည်။

၂။ မည်သည့်အချိန်တွင် လူတစ်ဦး၏မြင်နိုင်စွမ်းသည် ပုံမှန်ဟုပြောနိုင်သနည်း။

လူတစ်ဦးသည် အရာဝတ္ထုများကို အဝေးမှကြည့်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ အနီးမှကြည့်ရာတွင်လည်းကောင်း စာမြင်ရပါက ထိုသူ၏ မြင်နိုင်စွမ်းသည် ပုံမှန်ဟုပြောနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် Snellen Chart ဟုခေါ်သည့် ဗျည်းအက္ခရာများပါသည့် ပုံကားချပ်ကိုသုံး၍ လူတစ်ဦး၏မြင်နိုင်စွမ်းသည်ပုံမှန်ဟုတ်၊ မဟုတ် စမ်းသပ်ကြသည်။ Snellen Chart တွင် ဗျည်းအက္ခရာများကို အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးရေးထားပြီး သတ်မှတ်ထားသည့်အကွာအဝေးမှ အသေးဆုံးစာလုံးကို ဖတ်နိုင်၊ မြင်နိုင်လျှင် ထိုသူ၏မြင်နိုင်စွမ်းသည် ပုံမှန်ဟုပြောနိုင်သည်။

မည်သည့်အခါတွင် လူတစ်ဦးသည်မျက်စိမမြင် (မျက်စိကွယ်သည်) ဟု ပြောသနည်း။

Snellen Chart ကားချပ်ကိုသုံး၍ သိနိုင်သည်။ ကားချပ်တွင်ပါသည့် အကြီးဆုံးဗျည်းအက္ခရာများကို မဖတ်နိုင်သူသည် မျက်စိမမြင်သူ ဖြစ်နိုင်သည်။

မည်သည့်အခါတွင်လူတစ်ဦး၏"မျက်စိအမြင်စွမ်းအားနည်း"သည်ဟုပြောသနည်း။

Snellen Chart ကားချပ်ကိုသုံး၍ သိနိုင်သည်။ မျက်စိအမြင်စွမ်းအားနည်းသူသည် မျက်လုံးနှစ်ဖက်လုံး မမြင်တော့သည့်အတွက် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အဟန့်အတားဖြစ်ရသည်။

မည်သည့်အခါတွင်လူတစ်ဦးအား အဝေးမှုန်သည် (Short - sighted) ဟု ပြောသနည်း။

လူတစ်ဦးသည် အဝေးရှိအရာဝတ္ထုများကို ရှင်းလင်းစွာမမြင်လျှင် အဝေးမှုန်ဟု ပြောကြသည်။

မည်သည့်အခါတွင် လူတစ်ဦးအား အနီးမှုန်သည် (Long - sighted) ဟု ပြောသနည်း။

လူတစ်ဦးသည်အနီးရှိအရာဝတ္ထုများကိုရှင်းလင်းစွာမမြင်လျှင်အနီးမှုန်ဟုပြောကြသည်။

အလင်းယိုင် Refractive error ခြင်းဆိုသည်မှာ ဘာပါလဲ။

မျက်လုံးတစ်လုံး (သို့) နှစ်ဖက်လုံးအတွင်းရှိ မှန်ဘီလူးများသည် အရာဝတ္ထုများကို မျက်လုံးနောက်ဖက်တွင် စုစည်းမှုမပြုနိုင်သည့်အခါ အလင်းယိုင်သည်ဟု ခေါ်သည်။ ထိုအခါ အရာဝတ္ထုများသည် ဝါးလာသည်။ အနီးမှုန်ခြင်း၊ အဝေးမှုန်ခြင်းတို့သည် အလင်းယိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ခြင်းဖြစ်၍ လူငယ်များတွင်အဖြစ်များပြီး ပြန်လည်ပြင်ဆင်၍ရသည်။

ဤအခြေနေများဘာကြောင့်ဖြစ်ရသနည်း။

မျက်စိကွယ်ခြင်းနှင့် မျက်စိအမြင်စွမ်းအားနည်းခြင်းများ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသနည်း။ တစ်ခါတစ်ရံ မျက်စိကွယ်ခြင်းနှင့် မျက်စိအမြင်စွမ်းအားနည်းခြင်းတို့သည် မျက်စိအတွင်းနှင့်အနီးတွင် ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ မျက်စိအမြင်စွမ်းအားနည်းခြင်းသည် အလင်းယိုင် Refractive error ကြောင့်ဖြစ်သည်။

အလင်းယိုင် Refractive error ခြင်း ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသနည်း။

အလင်းယိုင် Refractive error ခြင်းသည် အချို့မိသားစုတွင် ပိုအဖြစ်များသည်။ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသည်ကို မသိပါ။

၃။ အနီးမှုန်ခြင်း၊ အဝေးမှုန်ခြင်းနှင့် Refractive error တို့ကြောင့်မည်သည့်သက်ရောက် မှုများရှိနိုင်သနည်း။

Refractive error ရှိသည့် ဆယ်ကျော်သက်များသည် စာဖတ်ရာတွင် ပိုမြင်ရန်အားစိုက်၍ မိမိတို့ မျက်လုံးကြွက်သားများရှုံ့၍ ကြည့်ကြသည်။

ထိုသို့ကြည့်ကြသဖြင့် မကြာမီ ခေါင်းကိုက်လာကြသည်။ အနီးမှုန်ခြင်း၊ အဝေးမှုန်ခြင်းတို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် အစဉ် ရေရှည်သက်ရောက်မှုများ မရှိနိုင်သော်လည်း Refractive error တို့ကြောင့် ကျောင်းနှင့်အလုပ်ခွင်တို့တွင် စွမ်းဆောင်မှုများ ထိခိုက်နိုင်သည်။ သို့သော် အမြင်စွမ်းအား နည်းခြင်းကြောင့် အိမ်နှင့်အလုပ်တွင်လည်းကောင်း စက်ဘီး၊ မော်တော်ယာဉ် မောင်းရာတွင်နှင့် လမ်းကူးလမ်းဖြတ်ရာတွင် လည်းကောင်း အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။

၄။ မည်သည့်ကုသမှုပေးနိုင်မည်နည်း။

ရုတ်တရက်မျက်လုံးဒုက္ခပေးခြင်း

- ရုတ်တရက်ဖြစ်ခြင်း (တစ်ပတ်အတွင်း) သည်အရေးကြီးသည့်အခြေအနေဖြစ်သည်။ မှန်ကန်သည့်ကုသမှုမပြုပါကမျက်စိအမြင်လုံးဝကွယ်ပျောက်သွားနိုင်သဖြင့်အမြန်ဆုံးဆေးခန်း၊ ဆေးရုံသို့သွားပြပြီးကျွမ်းကျင်သူများ၏စမ်းသပ်စစ်ဆေးကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်သည်။

မျက်စိကွယ်ခြင်း

- မိမိအားမျက်စိကွယ်သူဟု သတ်မှတ်ထားပါက ဆေးရုံသို့သွားပြီး မိမိအခြေအနေ တိုးတက်မှု ရှိနိုင်မရှိနိုင်သိရန်စမ်းသပ်မှုပြုသင့်သည်။ မျက်စိကွယ် မျက်စိမမြင်သူတစ်ဦးသည်နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများကိုအခြားသူတစ်ဦး၏ကူညီမှုမရယူပဲဆောင်ရွက်ရန်ခက်ခဲပါသည်။

အမြင်စွမ်းအားနည်းခြင်း

- အဖြစ်အများဆုံးသည် Refractive error ကြောင့် ဖြစ်သည်။ မျက်မှန်တပ်ခြင်းဖြင့် ပြင်နိုင်သည်။ မျက်စိစမ်းသပ်ခြင်းခံယူကာ မျက်မှန်တပ်ရန် ဖြစ်သည်။ မျက်မှန်တပ်သော်လည်း အမြင်စွမ်းအားတိုးတက်မှုမရှိပါက မျက်စိအထူးကုနှင့် စမ်းသပ်မှုခံယူသင့်သည်။ ကုသမှုခံယူအပြီး တိုးတက်မှုမရှိပါက အိမ်အတွင်းနှင့်အိမ်ပြင်ပတို့တွင် မိမိအန္တရာယ်ကင်းရေးအတွက် အကူအညီရယူပါ။

Refractive error

- မိမိနှင့်ကိုက်ညီသည့် မျက်မှန်တပ်ခြင်းဖြင့် တိုးတက်မှုရနိုင်သည်။ အခြားမျက်စိဆိုင်ရာ ပြဿနာမရှိပါက မျက်မှန်တပ်ခြင်းဖြင့် ကောင်းစွာမြင်လာနိုင်သည်။

၅။ သင်ဘာလုပ်ပေးနိုင်သနည်း။

Refractive error ရှိသူ မျက်စိစမ်းသပ်ပါ။ မျက်မှန်တပ်ရန်လိုအပ်ပါက မျက်မှန်တပ်ပါ။ မျက်မှန်တပ်ရသည့် ဆယ်ကျော်သက်များ မျက်မှန်မဝယ်နိုင်ပါက

- ဆရာမကို ပြောပြပါ
- စာသင်ကျောင်းသင်ပုံးကို ကောင်းစွာမြင်နိုင်ရန် ရှေ့တန်းတွင်ထိုင်ရန်နှင့် ဆရာမမှလည်း လိုအပ်သည်များကူညီရန်။

မျက်မှန်တပ်ရပါက အိမ်နှင့်အလုပ်တွင်လည်းကောင်း၊ စက်ဘီး၊ မော်တော်ယာဉ်မောင်းရာတွင်နှင့် လမ်းကူးလမ်းဖြတ်ရာတွင် လည်းကောင်း အန္တရာယ်ကင်းရန် အမြဲတပ်ပါ။ လူငယ်များသည် သူငယ်ချင်းများ နောက်ပြောင်မည်ကိုကြောက်၍ မျက်မှန်တပ်ရန် ရှက်ကြသည်။ သူငယ်ချင်းများအား အခြေအနေကို ရှင်းပြပါ။

ဆယ်ကျော်သက်များသိလိုသည့် မေးခွန်းများ Frequently asked Questions (FAQ)

၁။ ကျွန်တော်၊ ကျွန်မမျက်စိမှုန် (အမြင်မကြည်လင်) ခြင်းကို သက်သာစေမည့် ဆေးရှိသလား။

မျက်စိမှုန်ရခြင်းအကြောင်းပေါ် တည်သည်။ ရောဂါပိုးဝင်လျှင် ပဋိဇီဝဆေးများသောက်ခြင်း၊ မျက်ကြည်လွှာအတွက် ဗီတာမင်အေသောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာနိုင်သည်။ ဆေးများသည် Refractive error ကို မသက်သာစေပါ။

၂။ မျက်စိလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အမြင်စွမ်းအား ကောင်းလာနိုင်သလား။

မျက်စိလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် Refractive error သက်သာလာသည့် အထောက် အထားများမရှိပါ။

၃။ ကျွန်တော်/ကျွန်မမျက်မှန်တပ် ဖို့တကယ်လိုသလား။

မျက်မှန်တပ်ခြင်းကို သူငယ်ချင်းများနောက်ပြောင်မည်ကို ရှက်ကြောက်သဖြင့် မေးခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍

- တပ်မည့်မျက်မှန်ကို မိဘများကရွေးချယ်ခြင်းမပြုပဲ ဆယ်ကျော်သက်ကိုယ်တိုင် နှစ်သက်ရာကို ရွေးပါစေ။
- ကျောင်းနှင့် အလုပ်လုပ်ရာတွင်သာ တပ်စေပြီး သူငယ်ချင်းများနှင့်တွေ့သည့်အခါ တပ်ဆင်ရန်မလိုဟု ဆယ်ကျော်သက်နှင့် ညှိယူပါ။
- အခြားဆယ်ကျော်သက်များလည်း တပ်ကြပြီး နောက်ပြောင်ခြင်းမခံရကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ဆယ်ကျော်သက်မှ သူငယ်ချင်းများကို ဘာကြောင့် မျက်မှန်တပ်ရသည်ကို ရှင်းပြစေပါ။
- "မျက်မှန်တပ်ခြင်းဖြင့်အလုပ်လွယ်ကူစွာလုပ်ဆောင်နိုင်" "မျက်မှန်သည်" "ကျောင်း၊အားကစားနှင့်ကားမောင်း၊စက်ဘီးစီးရာတွင်အန္တရာယ်ကင်းစေသည်" ဟူသော ပညာပေးသတင်းစကားများ ပေးပါ။

အပိုင်း - ၃

ဆယ်ကျော်သက်နှင့် မိဘအုပ်ထိန်းသူများသိကောင်းစရာ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ

၁။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာသောက်ခြင်း

၂။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

၃။ လိင်မှုဆိုင်ရာများ

၄။ စိတ်ကျန်းမာရေး

၅။ ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးနှင့်အခြားမူးယစ်ဆေးများသုံးစွဲမှု

၆။ မတော်တဆထိခိုက်မှုများ

၇။ အကြမ်းဖက်နှင့် နှိပ်စက်မှုပြုခြင်း

၁။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံစွာစားသောက်ခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များသည် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်နှင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံစွာ စားသောက်ရန်လိုသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသည့် အစားအသောက်ဆိုသည်မှာ -

- အဓိက အစာအုပ်စုကြီးများပါဝင်သည့် မျှတမှုရှိသည့် အစားအစာ
- လူငယ်တစ်ဦး လိုအပ်ချက်ပမာဏရှိသည့် အစားအစာ အဓိကအစာအုပ်စုကြီး ငါးခုရှိသည်။
  - ၁။ ကော် (ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်) ပါဝင်မှုများသည့် အစားအစာများ - ဆန်၊ ပြောင်း၊ အာလူး၊ ခေါက်ဆွဲ။
  - ၂။ အသီးနှင့်အရွက်များ
  - ၃။ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ - ဒိန်ချဉ်၊ ထောပတ်
  - ၄။ အသား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ သစ်စေ့များ
  - ၅။ အဆီနှင့်သကြားဓာတ်များသည့်အစာများ

၁။ မျှတစွာစားသောက်ခြင်း

လူငယ်တစ်ဦးသည် အစာအုပ်စု ၅ ခုပါဝင်သည့် အစားအစာကို မျှတစွာ စားသောက်ရန်လိုသည်။ အောက်ပါတို့ကို စားသောက်ရန် -

- အသီးနှင့်အရွက် များများစားရန်
- လုံလောက်သည့်ပမာဏရှိသည့် ထမင်း၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပြောင်း၊ အာလူး၊ ခေါက်ဆွဲ
- နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ - ဒိန်ချဉ်၊ ထောပတ်
- အသား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ သစ်စေ့များ

ထို့ပြင်

- ဆားပါဝင်မှုနည်းသည့် အစာများစားရန်
- အဆီနှင့် သကြားဓာတ်များသည့် အစာများကိုရှောင်ရန်

၂။ လိုအပ်ချက်ပမာဏရှိသည့်အစာစားခြင်း

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များ အစာလုံလောက်စွာမစားရလျှင် အာဟာရချို့တဲ့မည်ဖြစ်သည်။ အာဟာရချို့တဲ့ပါက ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုရှိမည်မဟုတ်ပဲစာသင်ကြားမှုနှင့်အလုပ်အကိုင်လည်းထိခိုက်မည်ဖြစ်သည်။ပေါင်ချိန်နည်းသည့်ဆယ်ကျော်သက်အမျိုးသမီးများသည်အရွယ်သေးသည့်ကလေးများ မွေး၍ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ပိုဖြစ်နိုင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအတွက်သတင်းစကား

၁။ လုံလောက်သည့်ပမာဏနှင့် အစာအုပ်စုများပါဝင်သည့် အစားအစာစားခြင်းသည် လူငယ်များပုံမှန်ကြီးထွားပြီးဖွံ့ဖြိုးမှုကို ဖြစ်စေသည်။

၂။ ပမာဏနှင့် အစာအုပ်စုအများပါဝင်သည့် အစားစာစားခြင်းသည် လူငယ်များအတွက်ကောင်းသော်လည်း လိုအပ်သည်ထက် ပိုစားခြင်းဖြင့် အဝလွန်ခြင်းကိုဖြစ်စေသဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းပါ။

၃။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံစွာ စားသောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ အစားအစာများကို အချိန်မှန်စားသောက်၍ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော အဆာပြေသားရေစာများစားခြင်းကို ရှောင်ခြင်းဖြစ်သည်။

မိဘများအတွက်သတင်းစကား

၁။ မိမိ၏သား/သမီးများ ပုံမှန်ကြီးထွားရန်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိရန် လုံလောက်သည့်ပမာဏနှင့် အစာအုပ်စုအများပါဝင်သည့် အစားအစာများစားစေဖို့ လိုအပ်သည်။

၂။ ငယ်ရွယ်စဉ် မှန်ကန်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အစားအစာများစားသည့် အလေ့အကျင့်ရခြင်းဖြင့် ကျန်ရှိသည့်ကာလများအထိ မှုမှန်အလေ့အကျင့်များ ရသွားမည်ဖြစ်သည်။

မိဘများဘာလုပ်ရမည်နည်း

၁။ မိမိ၏သား/သမီးများကို ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံသည့် အစားအစာနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံစွာ စားသောက်ခြင်းအကြောင်းတို့ကို ပြောပြပါ။

၂။ မိမိ၏သား/သမီးများကို ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံစွာ စားသောက်ရန် ပံ့ပိုးပေးပါ။

၃။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်မှလည်း စံပြအဖြစ် မှုမှန်ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံစွာစားသောက်ပြစုပါ။

၂။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

အချိန်မှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုခြင်းသည် ကာယ၊ ဉာဏနှင့် လူမှုရေးကိစ္စများကို လူငယ်ဘဝတွင်သာမက မိမိတစ်သက်တာ ဘဝတစ်ခုလုံးအတွက် အကျိုးရှိစေသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဟု ဆိုရာတွင် ဘောလုံးကန်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ထို့အပြင် ကျောင်းနှင့်အလုပ်သို့ လမ်းလျှောက်သွားခြင်းနှင့် အိမ်အလုပ်များလုပ်ခြင်း (ကြမ်းတိုက်ခြင်း၊ ဆေးသုတ်ခြင်း) များလည်း ပါဝင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအတွက် သတင်းစကား

နေ့စဉ်မဟုတ်သော်လည်း တစ်နေ့လျှင် ၆၀ မိနစ်ခန့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလျှင် အောက်ပါအကျိုးတို့ကို ခံစားနိုင်သည်။

ကိုယ်ကာယ အကျိုးကျေးဇူး
- အရိုးနှင့်ကြွက်သားများ ကြီးထွားခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းပြီး ပေါ့ပါးခြင်း

စိတ္တ အကျိုးကျေးဇူး
- မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ယုံကြည်မှုနှင့်လေးစားခြင်း
- စာသင်ကြားမှုတိုးတက်၍ ကြိုးစားလာခြင်း
- စိတ်တို၊ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်အားငယ်သည်တို့ကို ပြေပျောက်လွယ်စေခြင်း

လူမှုရေး အကျိုးကျေးဇူး
- အားကစားကြောင့် လူအများနှင့်ရင်းနှီးမှုရှိစေပြီး ရဲဘော်ရဲဘက်စိတ် မွေးမြူးတတ်ခြင်း
- အားကစားကြောင့် စည်းကမ်းရှိခြင်း၊ အသင်းသားအချင်းချင်း စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် အရှုံးအနိုင်ကို ခံယူနိုင်စွမ်းရှိခြင်း

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းလျှင်အဝလွန်ခြင်းနှင့်အဝလွန်ခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများဖြစ်စေနိုင်ပြီးကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများလွန်းပြီးအာဟာရမျှတမှုမရှိလျှင်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်နိုင်သည်။

မိဘများအတွက် သတင်းစကား

၁။ လူငယ်များကို နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပါဝင်စေရေး တိုက်တွန်းအားပေးရန်

၂။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အလေ့အကျင့်များကို လူငယ်ဘဝတွင် စတင်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် နောင်ကြီးလာသည့်အခါ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းသဖြင့် ရနိုင်သည့် ဆီးချိုနှင့်သွေးတိုးရောဂါများကို ကာကွယ်ပြီးဖြစ်လိမ့်မည်။

မိဘများဘာလုပ်ရမည်နည်း

၁။ မိမိ၏သား/သမီးများကိုနေ့စဉ်မဟုတ်သော်လည်းတစ်နေ့လျှင်၆၀မိနစ်ခန့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုရန်အားပေးပါ။လှုပ်ရှားမှုနှင့်အတူမျှတသည့် အာဟာရစားသောက်ရန်လည်း အားပေးပါ။

၂။ နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လိုလိုလားလားပြုလာချင်ရန် ဆုပေးခြင်းအားပေးခြင်းပြုပါ။

၃။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်မှလည်း စံပြအနေဖြင့် မိနစ်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုရန်။

၃။ လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စများ

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် (အိမ်ထောင်ရှိ/မရှိ) မှ လူငယ်များသည် လိင်မှုကိစ္စများကို စတင်ကြသည်။ လိင်မှုကိစ္စများ စတင်သော်လည်း လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါနှင့် ကိုယ်ဝန်ရခြင်းမှ မည်သို့ကာကွယ်ရမည်ကို သိရှိနားလည်မှုမရှိကြပါ။ ဆယ်ကျော်သက်များအား ၎င်းတို့ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပြောင်းလဲမှုများကို နားလည်ရန်ကူညီမှုပေးသင့်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်များအား မိမိတို့ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်အတူ ဖြစ်လာသည့်စိတ်ကူးများ၊ စိတ်ခံစားမှုများကို သိရှိနားလည်ရန်ကူညီခြင်းဖြင့် လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စများကို ချင့်ချင့်ချိန်ချိန်နှင့် ဆုံးဖြတ်ပြုမူတတ်လာမည် ဖြစ်သည်။ အလားတူပင် အလိုမတူလိင် ဆက်ဆံခြင်းကို တွန်းလှန်နိုင်ရန်လည်း အကြံဉာဏ်နှင့်ပံ့ပိုးမှုများ ပေးရန်လိုသည်။ စောစီးစွာ အကာအကွယ် မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းကြောင့် ပြဿနာများဖြစ်နိုင်သည်ကို သိထားရန်လိုပြီး ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ရောဂါများမရရန် ဘာလုပ်ရမည်ကိုလည်း နားလည်ရန်လိုသည်။ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ကာကွယ်ရန် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ရရှိနိုင်ကြောင်းနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်လာပါကလည်း ပြန်လည် ကျန်းမာနိုင်ကြောင်း သိဖို့လိုသည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအတွက်သတင်းစကား

၁။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်အများစု (အသက်ကြီးလူငယ်များ အပါအဝင်) သည် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမရှိကြပါ။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းစတင်ရန်သည် အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ မိမိအဆင်သင့်ဖြစ်သည့် အချိန်အထိ စောင့်ပါ။ အခြားသူများဆွယ်သည်နှင့် မပြုပါနှင့်။

၂။ ယခင်က လိင်ဆက်ဆံမှုရှိဖူးသည့်တိုင် မိမိအမှန်တကယ် အဆင်သင့်ဖြစ်ချိန်အထိ ဆက်ဆံခြင်းမပြုရန် ဆုံးဖြတ်ပါ။

၃။ မိဘ (သို့) မိမိ ယုံကြည်ရသူနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စများအတွက် ဆုံးဖြတ်ခြင်းများနှင့် မိမိအား လိင်ဆက်ဆံရန် မြူဆွယ်ခြင်းကို တွန်းလှန်ရန် ကိစ္စများကို တိုင်ပင်ပါ။

၄။ ဖြစ်နိုင်လျှင် မိမိအလိုမတူပဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းပြုနိုင်သည့် လူများနှင့်နေရာများကို ရှောင်ပါ။

၅။ ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သည့်ရောဂါမရနိုင်ပဲ လိင်မှုဆိုင်ရာ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှုပေးသော နည်းလမ်းများရှိကြောင်း သိထားဖို့ လိုသည်။ (နမ်းခြင်း၊ ထိတွေ့ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ မိမိလိင်အင်္ဂါကိုပွတ်ခြင်း)

၆။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းပြုရန် ဆုံးဖြတ်ပါက ကွန်ဒုံးကို အစမှပြီးဆုံးသည်အထိ သုံးပါ။

၇။ ကွန်ဒုံးမသုံးပဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်းပြုက ကိုယ်ဝန်နှင့် (အိတ်ချ်အိုင်ဗွီအပါအဝင်) လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ရရှိနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးထံမှ အကူအညီ ချက်ချင်းရယူပါ။ လိုအပ်သည်များ စောစွာပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါအများစုသည် ဆေးသောက်ခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်သည်။

မိဘများအတွက်သတင်းစကား

၁။ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များသည် ၎င်းတို့ခန္ဓာပြောင်းလဲမှုများနှင့် လိင်မှုကိစ္စများကို မိဘတို့နှင့်ဆွေးနွေးလိုသော်လည်း အမှန်မှာ ဆွေးနွေးရန် ဝန်လေးကြသည်။ ထိုအခါ အခြားသူများနှင့်ဆွေးနွေးကြရာ မမှန်ကန်မှုသည့် လွဲမှားသောသတင်းစကားများ ရကြသည်။

၂။ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လိင်မှုကိစ္စများပြောကြားခြင်းသည် ၎င်းတို့ကို လိင်ကိစ္စအားပေးခြင်းဟု အချို့မိဘများက ယူဆကြသည်။ မဟုတ်ပါ။ မိဘများနှင့်ဆွေးနွေးသူများသည်လိင်မှုဆက်ဆံခြင်းကိုမိမိတို့အဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အချိန်ထိစောင့်ဆိုင်းကြပြီးမိမိနှင့်အခြားသူကိုပါကာကွယ်မှု ပြုလုပ်တတ်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

မိဘများဘာလုပ်ရမည်နည်း။

၁။ မိမိသားနှင့်သမီး ကလေးဘဝမှ အပျို/လူပျိုဖော်ဝင်လာသည့်အခါ ပြောင်းလဲလာသည့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စများအကြောင်း သိသင့် သိထိုက်သည်များကို ပြောကြားရန်လိုသည်။ သူတို့မေးလိုသည့်၊ သိလိုသည့်မေးခွန်းများ၊ စိတ်ပူပန်မှုများကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မေးနိုင်၊ ဆွေးနွေးနိုင်ကြောင်း သိထားပါစေ။

၂။ လိင်မှုဆိုင်ရာခံစားမှုများသည် ပုံမှန်ဖြစ်သော်လည်း လိင်ဆက်ဆံခြင်းသည် စဉ်းစဉ်းစားစားဆုံးဖြတ်ရမည့်ကိစ္စဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၃။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၄။ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပြီး၊ ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကို မည်ကဲ့သို့ကာကွယ်နိုင်ကြောင်းကိုလည်း ရှင်းပြပါ။ ကိုယ်ဝန်နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများရှိသော်လည်း ကွန်ဒုံးကို နည်းလမ်းမှန်စွာသုံးခြင်းဖြင့်သာ အန္တရာယ်နည်းစေသည်ကို ရှင်းပြပါ။

၅။ မိမိတို့အဆင်သင့်မဖြစ်မီ လိင်ဆက်ဆံရန် မြူဆွယ်မှုများရှိနိုင်ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့ကိုမည်သို့ တွန်းလှန်နိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။

၆။ လိုအပ်ပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထန်းများထံမှ အကူအညီယူရန် ပြောကြားထားပါ။

၄။ စိတ်ကျန်းမာရေး

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် ကာယဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ အဖြစ်အများဆုံး အချိန်ဖြစ်သည်။ ပြောင်းလဲမှုများသည် စိတ်ဆင်းရဲမှုများစွာကို ဖြစ်စေသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ပူပင်ခြင်း အစရှိသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုများ လူငယ်တိုင်း တွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ခံစားရမှုသည် ရက်ရှည်ပြီး ပုံမှန်အလုပ် ပျက်ကွက်လာလျှင် စိတ်ဝေဒနာခံစားရခြင်းလက္ခဏာ ဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အများစုသည် စိတ်ပူပင်ခြင်း။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း အစရှိသည့်ပြဿနာများကို ကြုံကြရပြီး စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ခံစားရခြင်းများ ဖြစ်ကြရသည်။ အချို့သည် ဤပြဿနာများဖြစ်လာလျှင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အန္တရာယ်ပြုတတ်ကြသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေကြသူများတွင် ဆယ်ကျော်သက်များသည် အများဆုံးဖြစ်နေသည်ကို ဝမ်းနည်းစွာတွေ့ရှိရသည်။ သို့သော် ဆယ်ကျော်သက်များသည် အခြားရောဂါများကို ကျော်လွှန်နိုင်သကဲ့သို့ စိတ်မကျန်းမာမှုကာကွယ်ရန် အနီးရှိလူများမှ စာနာမှုဖြင့် အကူအညီများစွာ ပေးနိုင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအတွက်သတင်းစကား

၁။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် လူ့ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက်တွင် ပြောင်းလဲမှုများ အများဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။ ပြောင်းလဲမှုများသည် စိတ်ကို ပင်ပန်းစေသည်။

၂။ နေ့စဉ် မိမိပျော်ရွှင်သည့် အလုပ်များလုပ်ခြင်း၊ မိမိနှင့် အဆင်ပြေသူများနှင့် နေထိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ပင်ပန်းမှုတို့ကို ကာကွယ်ပေးသည်။

၃။ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ပူခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းတို့သည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ မိဘ၊ မိတ်ဆွေနှင့် မိမိယုံကြည်အားကိုးရသူများနှင့် စကားပြောဆိုခြင်းသည် မိမိကို အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး စိတ်သက်သာမှုရစေကာ စိတ်ကြည်လင်စွာဖြင့် ကြံစည်တွေးတောစေနိုင်သည်။

၄။ စိတ်ပင်ပန်း (သို့မဟုတ်) စိတ်ဆိုး၊ ဝမ်းနည်း၊ ဒေါသထွက်၍ ထွက်ပေါက်အနေဖြင့် ဆေးလိပ်ဆေးခြောက်၊ အရက်သေစာနှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်းမပြုနှင့်။ အရက်သေစာနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများသည် စိတ်ဓာတ်ကျစေနိုင်ပြီး စွဲသွားနိုင်သည်။

၅။ စိတ်ဆိုး၊ ဝမ်းနည်း၊ ဒေါသထွက်သည့်အခါ စိတ်လိုက်မာန်ပါ မလုပ်ပါနှင့်။ ရန်လိုခြင်း၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်အမြန်စီးခြင်း အစရှိသည့် အပြုအမူများသည် စိတ်သက်သာမှုကို မရစေနိုင်သည့်အပြင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၆။ စိတ်ဆိုး၊ဝမ်းနည်း၊ဒေါသထွက်မှုသည်ရက်ရှည်ပြီးပုံမှန်အလုပ်ပျက်ကွက်လာလျှင်(ဥပမာကျောင်းစာမှန်မှန်မလုပ်နိုင်)(သို့မဟုတ်)မိမိကိုယ်ကို ဖြစ်စေ၊ အခြားသူကိုဖြစ်စေ ရန်ပြုလိုစိတ်ဖြစ်လာလျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပါ။

မိဘများအတွက် သတင်းစကား

၁။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အတတ်ပညာတစ်ခုခု တတ်ကျွမ်းရန် ဆည်းပူးရမည့်အရွယ်ဖြစ်သည်။ ဤအချိန်တွင် လူငယ်များသည်လူကြီးမိဘဆိုဆုံးမမှုကိုနားမထောင်ပဲမိဘရင်ခွင်မှထွက်ခွာရန်ကြိုးစားတတ်ကြသည်။ထို့ကြောင့်မိဘများသည်လူငယ်တိုင်းကို သွန်သင်ဆုံးမရန် လိုသည်။ မိသားစုဘဝ၊ မိသားစုတန်ဖိုးကို နားလည်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်အား အကောင်းမြင် တတ်စေသည်။

၂။ မှန်မှန်ကန်ကန် ဖြေရှင်းနိုင်သည့် စွမ်းအားရှိရန်လိုသည်။ ဆယ်ကျော်သက်များသည် နေ့စဉ်တွေ့ကြုံရသည့် အခက်အခဲများနှင့် ဝမ်းနည်း၊ ပူပင်၊ ဒေါသထွက်ရသည်များကို ကျန်းမာစွာ ဖြေရှင်းနိုင်သည့် စွမ်းအားများရှိရန် လိုသည်။ ဖြေရှင်းရန် အခက်အခဲများကိုလည်း မိဘများထံမှ အကူအညီရယူနိုင်ကြောင်းကိုလည်း အသိပေးထားရန်လိုသည်။

၃။ စောစီးစွာနှင့် ထိရောက်သည့်ဆေးကုသမှုရစေခြင်းဖြင့် စိတ်ဝေဒနာရှင်လူငယ်သည် ပြန်လည်ကျန်းမာလာပြီး ပုံမှန်ဘဝရရှိနိုင်သည်။

မိဘများဘာလုပ်ရမည်နည်း။

၁။ တတ်စွမ်းသမျှ မိမိတို့၏သား သမီးများနှင့်ဆက်သွယ်မှုပြုပါ။ သူတို့၏ ရည်မှန်းမှု၊ မျှော်လင့်မှု၊ စိုးရိမ်မှုနှင့်ပူပင်မှုများကို မိမိတို့အား ပြောကြားရန် အားပေးပါ။ သူတို့၏အမြင်နှင့် သဘောထားများကိုလည်း အလေးထားပါ။ မျက်ကွယ်မပြုပါနှင့်။ အလေးထားကြောင်းကိုလည်း စကား၊ အမူအရာတို့ဖြင့် ပြသပါ။ သူတို့အား လိုအပ်သည့်ပံ့ပိုးမှုပေးရန် အမြဲရှိနေကြောင်း ပြောပြပါ။ မိသားစုနှင့် လူအများလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ပါစေ။

၂။ သားသမီးများအား မိမိပျော်ရွှင်စိတ်ဝင်စားသည့်အလုပ်များကို လုပ်စေခြင်း၊ မိမိနှင့်အဆင်ပြေသူများနှင့် နေထိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်းများသည် နေ့စဉ်တွေ့ကြုံ ရသည့် အခက်အခဲများကို ကျန်းမာစွာဖြေရှင်းနိုင်သည့် နည်းလမ်းများဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

၃။ ဆေးလိပ်၊ ဆေးခြောက်၊ အရက်သေစာနှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများကိုထွက်ပေါက်အဖြစ်သုံးစွဲခြင်း၏အန္တရာယ်ကိုရှင်းပြပါ။ စိတ်ဆိုး၊ ဝမ်းနည်း၊ ဒေါသထွက်၍ ရန်လိုခြင်း၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်အမြန်စီးခြင်း စသည့် အပြုအမူများသည် မိမိကိုယ်ကိုဖြစ်စေ၊ အခြားသူကိုဖြစ်စေ ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်စေနိုင်သည်ကို ပြောပြပါ။ ဖြေရှင်းရန် အခက်အခဲများရှိက မိမိတို့ထံမှ အကူအညီရယူနိုင်ကြောင်း ပြောပြပါ။

၄။ သားသမီးများ၏ စိတ်အခြေအနေ၊ အမူအကျင့်ပြောင်းလဲမှုများကို အစဉ်စောင့်ကြည့်ပါ။
စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဝေဒနာလက္ခဏာများမှာ -

- အိပ်စက်မှုနှင့် စားသောက်မှုများ ပြောင်းလဲခြင်း
- ကျောင်းပျက်ကွက်ခြင်း (သို့) လုပ်ဆောင်မှုကျဆင်းခြင်း
- စိတ်ဝင်စားမှုနည်းခြင်း
- အားအင်ကုန်ခန်းခြင်း
- မကြာမကြာငိုခြင်း
- မျှော်လင့်ချက်ကျဆင်းခြင်း
- ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ပူပင်ခြင်း၊ အမြဲစိတ်တိုစိတ်ရှုပ်နေခြင်း
- မကြာမကြာ ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း။

အထက်ပါအခြေအနေများ ထင်ရှားလာလျှင် (သို့မဟုတ်) ရက်ကြာလာလျှင်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံအကူညီတောင်းခံပါ။

၅။ သား/သမီးသည်မိမိကိုယ်ကို(သို့မဟုတ်) အခြားသူကိုအန္တရာယ်ပြုရန်၊ သတ်ရန်ကြိုးစားပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးထံ ချက်ချင်း ကူညီမှု တောင်းပါ။

၅။ ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးများသုံးစွဲမှု

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်သည် စူးစမ်းမှု၊ စမ်းသပ်မှုများပြုလုပ်သည့်အချိန် ဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်အများစုသည် ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့်အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများကို အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စမ်းသပ်ကြသည်။ လူကြီးကဲ့သို့ ပြုမူခံစားလိုမှု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်အံဝင်လိုမှု၊ လူကြီးများကို အံတုလိုမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ အရက်နှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်းသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင်သာမက အသက်ကြီးသည့်တိုင် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည်။

- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးသည်လက်ချောင်း၊ နှုတ်ခမ်း၊ သွားများကိုစွန်းထင်းစေသည်။ ခံတွင်းနံ့ကိုနံစေသည်။ သုံးစွဲသူများသည်တောင့်တင်းမှုမရှိပဲ အသက်ရှုကြပ်၍ မောပန်းလွယ်သည်။ ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲသူများတွင် ကင်ဆာနှင့်နှလုံးရောဂါ ပိုဖြစ်နိုင်သည်။
- အရက်အနည်းငယ် သောက်ခြင်းသည်ပင် ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှုကို ပျက်စေနိုင်သည်။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းသည် အချိန်တိုကာလအတွင်း ဦးနှောက်၊ အာရုံကြောနှင့် အသည်းရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- cannabis, heroin, amphetamines နှင့် cocaine စသည့် မူးယစ်ဆေးဂါးများကို သုံးစွဲခြင်းတို့ကြောင့် ဦးနှောက်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်တို့ကို ရေတို ရေရှည်ပျက်စီးမှု ဖြစ်စေသည်။ မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များသုံး၍ မူးယစ်ဆေးထိုးခြင်းကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီကူးစက်မှု များနိုင်သည်။
- ဆေးလိပ်၊ heroin, amphetamines နှင့် cocaine တို့ကို စမ်းသပ်သုံးစွဲရာမှ စွဲသွားနိုင်ပြီး နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ မဆောင်ရွက်နိုင်ပဲ နောင်တွင် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေအပါအဝင် အခြားသူများနှင့် အဆင်မပြေမှုများ ဖြစ်လာသည်။ အများအားဖြင့် ဆေးစွဲမှုသည် ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်တွင် ဖြစ်သည်။
- အရက် (သို့) ဆေးဝါးများကြောင့် ပုံမှန်မဟုတ်သည့်အပြုအမူများ ပြုလုပ်ကြသည်။ အန္တရာယ်ရှိစွာ ကားမောင်းခြင်း၊ ရန်ရှင်းရိုင်းစိုင်းစွာ ဆဲရေးတိုင်းထွာခြင်းနှင့် ရမ်းကားခြင်းများ။ (လူငယ်များစွာ အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများကြောင့် ယာဉ်တိုက်မှုများဖြစ်ကါ အသက်သေဆုံးကြရသည်)။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအတွက်သတင်းစကား

- အခြားသူများနှင့် TV ကြော်ငြာ စသည်တို့ကိုကြည့်ကာ အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများ မသုံးစွဲရန်။
- တစ်စုံတစ်ယောက်မှမူးယစ်ဆေးဝါးစသည်တို့ကို သုံးရန်မြူဆွယ်လာပါက မိဘ၊ သူငယ်ချင်း (သို့) မိမိယုံကြည်ရသည့်သူများနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ မသုံးစွဲရန် သူတို့ ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မည်။
- အရက်နှင့်အခြားဆေးများ စတင်သုံးစွဲမိပါက မိဘ၊ သူငယ်ချင်း (သို့) မိမိယုံကြည်ရသည့်သူများနှင့် တိုင်ပင်ပါ။ သုံးစွဲခြင်းရပ်အောင် သူတို့ ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မည်။
- ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်မှုကို ပျက်စေသည့် အရက်နှင့် အခြားဆေးများသုံးလျှင် မိမိယုံကြည်ရသူနှင့် စိတ်ချရသည့် နေရာတွင်သုံးပါ။ မိမိတစ်ယောက်တည်း စိတ်မချရသည့်နေရာဆိုပါက အလွန်အကျွံဖြစ်ပြီး အကြမ်းဖက်နှင့် ရာဇဝတ်မှုတို့၏ သားကောင်ဖြစ်သွားနိုင်သည်။
- ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်မှုကိုပျက်စေသည့် အရက်နှင့်အခြားဆေးများသုံးပြီးလျှင် ကား၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်နှင့် စက်ဘီးများ မမောင်းပါနှင့်၊ မစီးပါနှင့်။ အန္တရာယ်များသည်။

မိဘများအတွက်သတင်းစကား

၁။ သား/သမီးများအား မူးယစ်ဆေးဝါးများ၏ ဆိုးကျိုးအန္တရာယ်များကို ပြောပြပါ။ သူငယ်ချင်းနှင့် မီဒီယာများ၏ လွှမ်းမိုးမှုရှိနိုင်ခြင်းကို သိထားစေရန်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။

၂။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကို စောစီးစွာသိရှိပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များ မူးယစ်ဆေးဂါးသုံးစွဲခြင်းကို ရပ်စေသည် (သို့) ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဘေးအန္တရာယ်များကို လျော့နည်းစေသည်။

မိဘများဘာလုပ်ရမည်နည်း။

၁။ သား/သမီးများအား မူးယစ်ဆေးဝါးများ၏ ဆိုးကျိုးအန္တရာယ်များကို ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွင် ရှင်းပြပါ။ သုံးစွဲမှုစချိန်မှ ရှင်းပြရန် မစောင့်ဆိုင်းပါနှင့်။

၂။ သား/သမီးများကို မူးယစ်ဆေးဝါးကိုသုံးစွဲရန် သူငယ်ချင်းနှင့်မီဒီယာများမှ မည်သို့လွှမ်းမိုးနိုင်သည်ကို ဆွေးနွေးပါ။ ကိုယ့်အတွက် အရေးကြီးဆုံးကို ဆုံးဖြတ်တတ်ရန် အရေးကြီးမှုကို ရှင်းပြပါ။

၃။ သား/သမီးများထံမှ မည်သည့်အမူအကျင့်များမျှော်လင့်ထားသည်ကိုပြောပြပြီး မိမိတို့မှလည်း အတုယူနိုင်သည့်အမူအကျင့်များဖြင့်ပြုမူနေထိုင်ပြရန်။

၄။ သား/သမီးများတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသည့် အမှတ်လက္ခဏာများ ရှိ မရှိကို အစဉ်စောင့်ကြည့်ပါ။ သတိပြု တွေ့ရှိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဆွေးနွေးပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအား အတူတူ သွားရောက်တွေ့ဆုံပါ။

၆။ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများ

မတော်တဆထိခိုက်၍ သေဆုံးမှုနှင့် မသန်မစွမ်းဖြစ်ပွားမှုများသည် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် လူငယ်များတွင် အဖြစ်အများဆုံး ဖြစ်သည်။ လမ်းမပေါ်တွင် မတော်တဆယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်၍ လူငယ်များစွာတို့ အသက်ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ဒဏ်ရာပြင်းထန်စွာရခြင်းများ ဖြစ်ကြရသည်။ (စက်ဘီး၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးခြင်း၊ မော်တော်ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်း၊ လမ်းသွားခြင်း အစရှိသည်များ) လူငယ်များသည် ရေနစ်ခြင်းနှင့် လိမ့်ကျခြင်းတို့ကြောင့်လည်း အသက်ဆုံးရှုံးကြရသည်။ မတော်တဆဖြစ်မှုများသည် အိမ်၌လည်းကောင်း၊ စာသင်ကြားရာ (သို့) အလုပ်ခွင်၌လည်းကောင်း၊ လမ်းမပေါ်၌လည်းကောင်း၊ နေရာမရွေးဖြစ်နိုင်သည်။ ကာကွယ်၍ ရနိုင်ပြီး ကာကွယ်ခြင်းများကိုလည်း ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအတွက်သတင်းစကား

မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ပြီး ဒဏ်ရာကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သဖြင့် အောက်ပါတို့ကိုဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်။

၁။ စက်ဘီး၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်၊ ကားမောင်းသည့်အခါ ချမှတ်ထားသည့် ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါ။

၂။ လမ်းဘေးလမ်းကြားများတွင် လမ်းလျှောက်သည့်အခါ မော်တော်ယာဉ်များကို သတိပြုပါ။

၃။ ကားမောင်းသည့်အခါ ခါးပတ်ပတ်ပါ။ မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးသည့်အခါ ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။ နေထိုင်ရခက်ပြီး ဆွဲဆောင်မှုမရှိသဖြင့် မပြုလုပ်လိုသော်လည်း မိမိအသက်အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်စေသဖြင့် လိုက်နာပါ။

၄။ မှောင်နေသည့်အခါနှင့်၊ မိုးရွာမြူကျသည့်အခါများတွင် ကားမောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ လမ်းလျှောက်သည်ဖြစ်စေ အထူးသတိထားပါ။ ယာဉ်မောင်းသူမြင်စေရန် တောက်ပြောင်သည့်အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ပါ။ (အလင်းရောင်ပြန်စေသည့်ပစ္စည်းများကို ဆောင်ထားရန်)

၅။ စဉ်းစားမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသဖြင့် နေမကောင်းချိန်၊ အလွန်ပင်းပန်းချိန်နှင့် အရက်သေစာသောက်ထားသည့်အခါများတွင် ကားမမောင်းပါနှင့်။

၆။ အရက်သောက်ထားသူ မောင်းသည့်ကား၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်ကို မစီးပါနှင့်။

ရေနစ်ခြင်း

၁။ အခြေအနေပေးလျှင် ရေကူးသင်ထားပါ။

၂။ ရေမကူးတတ်လျှင် မိမိခါးထက်နက်သည့် ရေထဲမဆင်းပါနှင့်။

၃။ ရေကူးတတ်သည့်တိုင် အရက်သေစာ (သို့) မူးယစ်စေသည့် ဆေးများသောက်ထားပါက ရေမကူးပါနှင့်။

မိဘများအတွက်သတင်းစကား

၁။ သား/သမီးများ ထိခိုက်မှုမရှိစေရန် ထိခိုက်မှုဖြစ်စေနိုင်သည့်အန္တရာယ်များကို ဆွေးနွေးပြီး မိမိကိုယ်ကိုလည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးကို လည်းကောင်း ထိခိုက်မှုမရှိရန် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကို သင်ကြားပေးပါ။

၂။ တစ်စုံတစ်ယောက်ထိခိုက်မှုရှိလျှင်မည်သို့တုံ့ပြန်ရမည်၊မည်သူ့ထံဆက်သွယ်ရမည်ကိုသိအောင်သင်ထားခြင်းဖြင့်အသက်များစွာကိုကယ်တင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၃။ ထိခိုက်မှုကိုဖြစ်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကင်းဝေးရန် မိမိ၏ မိသားစုဝင်များ၊ အိမ်နီးချင်းများနှင့် အတူတကွဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မိမိသား/သမီးများကိုလည်း ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်မှုမှ ကင်းဝေးစေမည်။

မိဘများဘာလုပ်ရမည်နည်း။

၁။ သား/သမီးများနှင့် ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်မှုများနှင့် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်နိုင်ခြေများကို ဆွေးနွေးပါ။

၂။ သား/သမီးများအား ထိခိုက်အန္တရာယ်လျော့နည်းရန် မည်ကဲ့သို့ဆောက်ရွက်နိုင်သည်နှင့် ထိခိုက်မှုရှိလျှင် မည်သို့တုံ့ပြန်ရမည်ကို သင်ထားပေးပါ။

၃။ သား/သမီး များထံမှ မည်သည့်အမူအကျင့်များ မျှော်လင့်ထားသည်ကိုပြောပြပြီး မိမိတို့မှလည်း အတုယူနိုင်သည့်အမူအကျင့်များကို ပြုမူနေထိုင်ပြရန်။

ယာဉ်တိုက်မှုများ

၁။ သား/သမီးများအား ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန်နှင့် ယာဉ်၊ လမ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာရန် အလေးထားပြောကြားပါ။ ၎င်းတို့မောင်းနှင်မည့် ယာဉ်ကိုလည်း ကောင်းမွန်စိတ်ချရသည့် အခြေအနေရှိပါစေ။

၂။ ယာဉ်မောင်းသူတစ်ဦးအနေဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လမ်းသွားသူတစ်ဦးအနေဖြင့်ဖြစ်စေ မှောင်နေသည့်အခါနှင့် မိုးရွာ၊ မြူကျသည့်အခါများတွင် အထူးသတိထားရန် ပြောကြားပါ။

၃။ နေမကောင်းချိန်၊ အလွန်ပင်ပန်းချိန်နှင့် အရက်သေစာ (သို့) မူးယစ်စေသည့်ဆေးများ သောက်ထားပါက ကားမမောင်းရန်။ မိမိစီးနင်းသည့် ဆိုင်ကယ်၊ (သို့မဟုတ်) ကားမောင်းသူသည် အရက်သေစာ (သို့) မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲထားပါက မည်ကဲ့သို့ကြံစည်ရန် ကူညီပါ။

ရေနစ်ခြင်း

သား/သမီးများအား ရေကူးတတ်ရန် အားပေးပါ။ ရေမကူးတတ်လျှင် မိမိခါးထက်နက်သည့် ရေထဲမဆင်းရန် ပြောထားပါ။ ရေကူးတတ်သည့်တိုင် အရက်သေစာ (သို့) မူးယစ်စေသည့်ဆေးများ သောက်ထားလျှင် ရေမကူးရန် သေချာစွာမှာထားပါ။

၇။ အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် နိပ်စက်မှုပြုခြင်း

အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် နှိပ်စက်မှုပြုခြင်းများသည် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များကို နာကျင်မှုနှင့် ဝေဒနာခံစားရမှုကို အများဆုံးဖြစ်စေပြီး တခါတရံ အသက်ပါ ဆုံးရှုံးစေသည်။ နှိပ်စက်ခြင်းသည် ကာယဆိုင်ရာ၊ စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာများဖြစ်နိုင်သည်။ မိန်းကလေးများနှင့် ယောကျ်ားလေးများပါ အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်မှုအမျိုးမျိုး ခံစားရတတ်သည်။ အကြမ်းဖက် နှိပ်စက်ခြင်းများသည် အိမ်များတွင်လည်းကောင်း၊ အတူနေထိုင်ကြသူ အချင်းချင်းတွင်လည်းကောင်းဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ လူငယ်များအားနှိပ်စက်မှုကိုအိမ်သားများကဖြစ်စေ၊ သူတို့နှင့်အကျွမ်းဝင်သူများကဖြစ်စေ၊ တခါတရံ မသိသူများကဖြစ်စေ ကျူးလွန်တတ်ကြသည်။ အများစုတွင် နှိပ်စက်မှုကျူးလွန်သူများသည် နှိပ်စက်ခံရသူများအား ရွေးချယ်နိုင်သည့် အခွင့်အရေး မရှိဟု ထင်မှတ်စေပြီး ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း ပြုကြသည်။ အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခြင်းကြောင့် ချက်ချင်းအပြင် ရေရှည်တွင်လည်း ကာယနှင့် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ ဖြစ်စေသည်။ အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခြင်းများကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး နှိပ်စက်ခြင်းများဖြစ်ပါက ထိရောက်စွာနှင့် ညင်သာစွာတုံ့ပြန်ရန် လိုသည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များအတွက်သတင်းစကား

၁။ မိဘ (သို့မဟုတ်) လူကြီးများကို ထိခိုက်မှုများကို မည်ကဲ့သို့ကာကွယ်နိုင်ကြောင်း မေးမြန်းပါ။

၂။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ထိခိုက်မှုများဖြစ်နိုင်သည့်နေရာများကို ရှောင်ပါ။

၃။ မိမိအား ခြိမ်းခြောက်မှုများတွေ့ကြုံလျှင် အမြန်ဆုံးထွက်သွားပါ။

၄။ မိမိအား အတင်းအဓမ္မလိင်ဆက်ဆံရန် ပြုမူခံရပါက နှုတ်အားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အမူအရာအားဖြင့်ဖြစ်စေ အလိုမတူမှုကိုပြသ၍ ထိုနေရာမှ အမြန်ဆုံး ထွက်ခွာပြီး လိုအပ်ပါက အကူအညီရယူပါ။

၅။ စိတ်သဘောမထားခြင်းရန်ဖြစ်ခြင်းများမကြာမကြာဖြစ်တတ်သည်။ဖြစ်သည့်အခါများတွင်စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထား၍အကြမ်းမဖက်သည့် နည်းသုံးပြီး ဖြေရှင်းပါ။ အကြမ်းဖက်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ရှားပြီး၊ တစ်ဖက်မှ အကြမ်းဖက်မှုကိုလည်း ပြန်လည်တုန့်ပြန်မှုမပြုလုပ်မိရန် သတိထားပါ။

၆။ မိမိအား ကာယဆိုင်ရာ၊ လိင်မှုဆိုင်ရာအားဖြင့် စော်ကားခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) မိမိမပြုလုပ်လိုသည်ကို အတင်းအဓမ္မပြုရန် စေခိုင်းခံရပါလျှင် မိဘ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် လူကြီးများကို အသိပေးပါ။ ၎င်းတို့ထံမှ လိုအပ်သည့်အကူအညီနှင့် စောင့်ရှောက်မှုများအပြင် နောင် ထပ်မံမဖြစ်ရန်လည်း ကာကွယ်မှုပေးနိုင် လိမ့်မည်။ ကျူးလွန်သူအားလည်း တရားသဖြင့် အရေးယူမှုများ ပြုလုပ်စေမည်။

မိဘများအတွက်သတင်းစကား

၁။ သား/သမီးများနှင့် အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခြင်းများအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ် ၎င်းတို့ ကာကွယ်နိုင်စေပြီး၊ အကြမ်းဖက် နှိပ်စက်ခြင်းများခံရလာလျှင် အကူအညီတောင်းခံမှုများ ပြုလုပ်လိမ့်မည်။

၂။ မိမိနှင့်နီးစပ်ရာအခြားမိဘများ၊လူကြီးများနှင့်အတူပူးပေါင်း၍အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခြင်းများကိုတိုက်ဖျက်ခြင်းဖြင့် မိမိသား/သမီးသာမကအခြား ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များ၏ ဘဝကိုများစွာ ပြောင်းလဲစေမည်ဖြစ်သည်။

မိဘများဘာလုပ်ရမည်နည်း။

၁။ သား/သမီးများနှင့် အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခြင်းများကို မည်ကဲ့သို့ ရှောင်ကြဉ်ရမည်နှင့် အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခြင်းများ ခံရလျှင် မည်သို့ဆောင်ရွက် ရမည်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဆွေးနွေးပါ။

၂။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စိတ်သဘောမတိုက်ဆိုင်ခြင်း၊ ရန်ဖြစ်ခြင်းများဖြစ်ကြသည့်အခါအေးချမ်းစွာဖြေရှင်းကြရန်။

၃။ လက်နက်ကိုင်ဆောင်ခြင်း၊ လက်နက်ဖြင့်ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများ ရှောင်ရန်။

၄။ ထိခိုက်အန္တရာယ်များသည့်နေရာများကို ရှောင်ရန်။

၅။ အကြမ်းဖက်ရန်ခြိမ်းခြောက်ခြင်းခံရလျှင် ထိုနေရာမှထွက်ခွာနိုင်ရန် အကြောင်းတစ်စုံတစ်ခု ပြရန်။

၆။ အတင်းအဓမ္မ လိင်ဆက်ဆံရန်ပြုမူခံရပါက နှုတ်အားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အမူအရာအားဖြင့်ဖြစ်စေ အလိုမတူမှုကိုပြသ၍ လိုအပ်ပါက အကူအညီရယူရန်။

၇။ အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခြင်းများ ခံရလာလျှင် မိဘနှင့်လူကြီးများအား အသိပေးရန်။

၈။ စံပြမိဘဖြစ်ပါစေ။ မိမိသား/သမီးများနှင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားသူများနှင့်ဖြစ်စေ အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခြင်းများ မပြုပါနှင့်။

၉။ မိမိနှင့်နီးစပ်ရာ အခြားမိဘများ၊ လူကြီးများနှင့်အတူပူးပေါင်း၍ အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခြင်းအန္တရာယ်ကို သိရှိစေရန်နှင့် မဖြစ်ပေါ်စေရေးဝိုင်းဝန်း ဆောင်ရွက်ကြပြီး ကျူးလွန်သူများကိုလည်း တရားဥပဒေအရ အရေးယူရန်။